

Л. И. Инишева, Б. С. Маслов

РАСТЕНИЯ НА БОЛОТАХ

Томск 2015

УДК 581.526
ББК 26.222+
И-64

И-64 Инишева Л. И., Маслов Б. С. Растения на болотах. – Томск:
Изд-во Том. гос. пед. ун-та, 2015. – 28 с.: ил. 15.

ISBN 978-5-89428-759-1

Рассказано о болотных растениях России; приведены о них стихи и байки, а также использование в медицинских целях.

Издание предназначено для широкого круга читателей, особенно молодых, интересующихся природой и её жизнью.

УДК 581.526
ББК 26.222+

Рецензенты:

доктор географических наук, член-корреспондент РАН *К. Н. Дьяконов*;
кандидат биологических наук, доцент *В. А. Дырин*.

Inisheva L.I., Maslov B.S. The plants on mires. – Tomsk, 2015. – 28 p., ill. 15.

It is told about bogs, their flora, it is lead poems and flannelettes about bogs and so their use in medicine.

The book is intended for a wide audience, especially young people, who are interested in nature and its life.

Review by:

Prof. Dr. of Geography, Corresponding Member of the Russian Academy of Sciences *K. N. Dyakonov*;
Candidate of Biology *V. A. Dirin*.

ISBN 978-5-89428-759-1

© Л. И. Инишева, Б.С. Маслов, 2015
© Издательство ТГПУ, 2015

Вместо введения



Болота пользуются дурной славой и оказывают на многих людей удручающее воздействие, нагнетают оторопь, страх и ужас. Передаётся, видимо, это на генетическом уровне под влиянием накопившегося за века негатива. Да и своей таинственностью, дурманящим запахом от произрастающих на нём растений (типа багульника) и дикими вскрикиваниями болотных зверей и птиц, надоедающей мошкаррой и оводами в жаркие дни, промозглыми с тяжёлым воздухом болотными туманами рождают у человека стремление поскорей уйти подальше от болота.

Все явления, которые люди не могли объяснить, – все это служило источником появления легенд и поверий, связанных с загадочным миром болот... В седых зарослях тростника, в шорохе осок угадывались людьми души болот. Дурман запахов, следы зверей, шорохи трав и завывания ветра – все это перевоплощалось в духов, в лики Пана, нимф, водяных и чертей.

Поклонение болотам требовало соответствующего жертвоприношения. По П. Глобу (1972) в торфяниках северо-западной Европы было найдено около 700 человек, которые явно оказались здесь в связи с ритуальными обрядами. И только много позже «дарить» болоту стали ценные вещи, которые и находят теперь при раскопках месторождений.

Веками в период язычества и в последующем болота, фантазией человека и страхом, были заселены злыми силами, принимающими образ человека, среди них самыми главными были леший и баба-яга. Страшный леший только тем и занимается, что заводит смехом и обманчивым криком грибников и ягодниц в болотные топи. Ничем ему не уступает баба-яга.

Осмысливая древние сказы, нельзя не придти к выводу, что отношение людей к болотам назвать положительным не поворачивается язык. Болотный туман, тишина, которая претворяла любой шорох на болоте

в опасный сигнал, шевеление веток редких деревьев – все это вызывало фантазийные образы болотной «нечистой» силы. Даже если в болоте находили клад, то нашедший почему-то, по рассказам очевидцев, погибал.

Но клад старинных легенд все-таки был найден в болотах! Этот клад – сапропель, торф, мергель, вивианиты (болотная руда) и, конечно же, болотные растения и отдельно ягоды. Да и само болото люди постепенно превращают в клад, реализуя его в торфяную продукцию, лесные и сельскохозяйственные угодья.

Идем на болото

Безусловно, все болота разные: большие, маленькие, огромные (и это только по размеру!). По типам: верховые, низинные и переходные. Но у нас с Вами немного времени и мы совершим прогулку с возможностью посмотреть красоту болот и, если не побоитесь, их страшилки.

Прогуляемся по западносибирскому болоту, размеры которого позволяют спокойно Вам заблудиться. Вы зашли на болото, повернулись и все кажется одинаковым, куда идти? В былые времена так люди и исчезали на таких болотах...

Как это красиво описала Н.А. Березина: «Среди безграничного зеленого безмолвия болот чувствуешь себя песчинкой в океане. Появляется ощущение заброшенности, оторванности от всего земного. Словно рвутся все связи с привычным миром. Где-то вдали – линия горизонта, а вокруг болота, болота без конца и без края».

И помочь могли только обычные туристические правила: не терять самообладания (ну подумай, болото в 5 млн. га, а Вы не знаете, где выход!), посмотреть на солнце (когда вошли – куда оно Вам светило), развернуться на 180⁰ и спокойно возвращаться назад (авось – повезет!). Ну и кое-что еще не мешало бы знать, но об этом позже. Но сейчас и этих проблем нет – надо взять с собой навигатор в любом исполнении. Он то Вас и доведет до дому (если Вы к тому же умеете им пользоваться).

Ну что за страшилки, скажите Вы. Действительно, у нас другая цель – посмотреть болото, а не заблудиться на болоте. Мы пойдем на несколько болот сразу, чтобы проследить, как меняется их внешний вид.

Итак, заходим на олиготрофное болото. Нам сразу встречается сосна-кустарник, на сухих местах преобладает багульник, болотный мирт и довольно много клюквы. На участках, где вода стоит вровень с моховым покровом, больше травянистых растений, пушицы, росянки.



Вот уже пошли и кочки размером около полуметра и до метра в диаметре с сухолюбивыми зелеными мхами. Местами много лишайников, в первую очередь ягеля. Да, да Вы правильно назвали это болото – сосново-кустарничково-сфагновое.



Идем дальше в сторону увеличения обводненности и появляются грядово-мочажинные комплексы. Их особенность внешне выражается в том, что поверхность болота начинает делиться на кочки, гряды и межкочечные понижения. Надо заметить, что такие болота охотно посещает население, так как они легко проходимы.



Толстый слой сфагнового мха летом хорошо подсыхает и превращается в пружинистый ковер, по которому хорошо идти.

Идем дальше. Разнообразный рельеф поверхностей на таких болотах, созданный разной скоростью торфонакопления, разные режимы увлажнения и уровней болотных вод приводят к тому, что начинают появляться труднопроходимые или практически непроходимые топи со свойственными им травянистыми сообществами: шейхцериено-сфагновыми, пушицево-сфагновые...

Поверхность топей ровная, редко встречаются моховые кочки. Моховой покров толстым слоем покрывает сильно обводненную территорию. Собственно трав почти нет: шейхцерия болотная, осока топяная, очеретник. Шейхцерия в отдельных местах заменяется на пушицу и мы наблюдаем пушицево-сфагновое болото. Но оба болота одинаково труднопроходимы. Правда пушицевая топь – довольно редкое зрелище и нам повезло, что она встретилась на нашем пути. Чаще она образует небольшие вкрапления на окраинах переходных и верховых болот лесной зоны.

Обратите внимание: под пушицевым покровом скрываются сильно обводненные топи. Конечно же, по таким местам идти опасно, лучше их обходить. И растение служит сигналом для путника: будь осторожен! Например, заметив сочетание растений: вахты, сабельника, белокрыльника (они входят в состав растительной группировки зарастающего пруда или озера, превращающегося в болото) помни: они предупреждают об опасности. Болотоведы знают: хочешь вернуться домой, не ходи след в след по топким болотам.

На болотах бывают и такие опасные места – «окна» чистой воды среди зеленой поверхности. Нередко это целые озера – «водья». В жаркий летний день они невольно притягивают утолить жажду или освежить искусанное комарами лицо. Но это страшная ловушка – берега ее, лежащие вровень с водой, тонкая торфяная прослойка, а под ней – бездонная топь.

Или – «чаруса»... Это очаровательная полянка: свежая зеленая трава, масса ярких цветов. Но это изумрудное ложе спокойно может поглотить Вас. Полянка – это слабый травянистый покров, не выдерживающий даже белку, скрывает страшную пучину.

А вот как описывает карельские «чаруса» Ветлужского Полесья Мельников-Печерский (повторим в развернутом варианте):

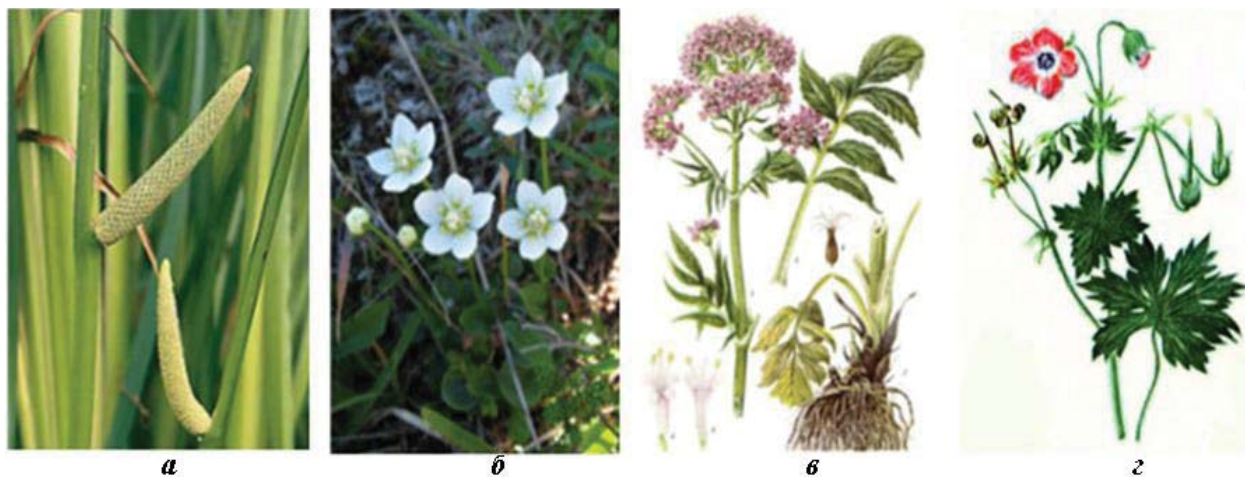
«Но страшнее всего «чаруса». Выбравшись из глухого леса, где сухой валежник и гниющий буреломник, высокими кострами навалены на сырой болотистой почве, путник, вдруг, как бы по волшебному мановению, встречает перед собой цветущую поляну. Она так весело глядит на него, широко, раздольно расстилаясь среди красноствольных сосен и темнохвойных елей. Ровная, гладкая, она густо заросла сочной, свежей зеленью и усеяна крупными бирюзовыми незабудками, благоуханными белыми кувшинчиками, полевыми одалениями и ярко желтыми купавками. Луговина так и манит к себе путника: сладко на ней отдохнуть усталому, притомленному, понежиться на душистой ослепительно сверкающей изумрудной зелени. Но пропасть ему без покаяния, схоронить себя без гроба, без савана, если ступит он на эту заколдованную полянку.»

Но если знаешь болотные растения, знаешь загадочный мир болот, то и много хорошего болота могут сделать для людей. Вот об этом и поговорим далее!

Лекарственные травы

Мы приведем описание болотных растений, всех их отличает медицинская сущность. Травы применяют в виде чая, растворов, отваров, настоек и настоев, в виде порошков, ингаляционных смесей и экстрактов. Именно мхи, растения и торфа болот содержат столько диковинных комплексных соединений, которые способны избавить человека от всех болезней!

Открывает список **аир болотный**. Небольшое травянистое растение заболоченных мест. Обитает вдоль рек, по берегам стариц, на окрайках болот. Корни аира ещё в древние времена использовали для приготовления ароматических мазей и притираний, а стебель и листья – как успокаивающее средство при заболевании желудка. Аир болотный в виде настойки прикладывают к ранам для их заживления. Применяют для ванн при лечении золотухи и рахита у детей и неврозоз у взрослых. Аирное масло из корней используют в парфюмерии, для изготовления ликеров, вин, пива.



Растения болот: *а* – аир, *б* – белозор болотный, *в* – валерьяна, *г* – герань болотная

Белозор болотный встречается на низинных торфяных болотах, на сырых лугах, около отложений родников. Называют его белоцветка, сердечник, хлебная травка. Отличается красотой и одновременно скромностью цветка. Применяется при неврозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кровотечении, как успокаивающее и вяжущее средство. В тибетской медицине используют корневища для лечения желудочно-кишечных болезней и в качестве жаропонижающего средства.

Все части растения слабо ядовитые, поэтому при домашнем использовании нужна осторожность.

Валерьяна (кошачий корень, или мяун) – незаменимое средство для успокоения нервной системы. Содержит эфирное масло, валерьяновую кислоту, гликозид, сахар, дубильные вещества. Растёт на низинных болотах, на заболоченных лугах. Валерьяна от лат. слова, означающего здоровье. Людям приносит благодушие, согласие и спокойствие. её целительные свойства широко используют в современной медицине,

Герань болотная – травянистое растение. Цветёт во второй половине лета. Цветы болотной герани состоят из 5 лепестков, ярко розовые, почти красные, с более светлой серединкой. Содержит эфирные вещества. Гераниевое масло из листьев и цветов используют в парфюмерной, мыловаренной и пищевой промышленности, в том числе в качестве заменителя дорогого розового масла.

Вахта трёхлистная (арума, трилистник, стрела, павун) произрастает на топяных болотах, нередко встречается на переходных и сфагновых болотах, на низинных лесных болотах. Она оправдывает своё название: в период цветения вахта со своими белыми или розоватыми соцветиями в виде свечей длиной до 15 см стоит как на вахте, преду-

преждает путника об опасности. Корневища вахты длинные (до 1,5 м и более) ежегодно удлиняются на 20–30 см, а на озерах до 50 см. В стеблях и корнях растения имеются воздухоносные полости, поэтому вахта легко переносит затопление.

Листья вахты содержат горькие гликозиды, дубильные вещества, йод, жирные масла, смоляные кислоты. Вахта в смеси с другими травами даёт прекрасные настои, которые полезны для улучшения работы кишечника. Рекомендуют при болезнях почек, против лихорадки, глистов, в качестве антисептика. Корни вахты поедают лоси, ондатра, бобры, косули.



Растения болот: *а* - вахта трёхлистная, *б* – вейник, *в* – вереск, *г* – водяной перец

Вейник (белотрав, жаровец, куньяк, метла, метелка, пожарница, сухолом и др. названия в российских областях. На территории России растут около 22 видов вейника. Листья ярко-зелёные, блестящие. Побеги заканчиваются крупной пушистой метелкой, зеленоватой, кремовой, коричневатой, сиреневой или тёмно-пурпурной летом и серебристо-жемчужной – осенью и зимой. Употребляется как корм низкого качества для скота.

Вереск растёт на верховых болотах высотой до 1 м, но часто всего 30 см. Цветёт мелкими лиловыми цветками. Настой вереска используют при нервных заболеваниях, отвар вереска применяют при экземах, язвах, отеках, он обладает антисептическим, противовоспалительным, успокаивающим действием.

Водяной перец (горец перечный) – однолетнее растение высотой 30–90 см. Растёт на болотистых лугах, по берегам рек, прудов, болот. Водяной перец в смеси с корнем чернобыльника, чистотела и болиголова крапчатого – хорошее средство при лечении рака желудка, прямой

кишки и матки. Применяется настой водяного перца как кровоостанавливающее средство при женских болезнях.

Дербенник иволистный (плакун–трава, дубняк) произрастает на хорошо обводненных низинных болотах, по берегам озер и рек. Своё народное название получил от присущего ему желания плакать. В сухую погоду с длинных и узких его листьев падают крупные капли сока, так он избавляется от излишней влаги в стеблях и листьях. Это свойство редкое и загадочное, поэтому существовали заговоры на плакун-траву: *«Плакун, плакун! Плакал ты долго, а выплакал мало. Не катись твои слёзы по чистому полю, не разносить твой вой по синему морю. Будь ты страшен злым бесам, старым ведьмам. А не дадут тебе покорщица – утопи их в слезах, а убегут твоего позорища – замни в ямы преисподние».*

Растение очень декоративное. Обладает лечебными свойствами, так как в листьях и стеблях содержатся танин, смола, каротин, в корнях – дубильные вещества, в семенах алкалоиды.... В народной медицине используют в виде кашицы из травы для лечения кровоточащих ран. Всё растение – как противовоспалительное и вяжущее средство при расстройствах органов пищеварения и сердечно-сосудистых заболеваниях, ранах во рту и стоматитах. Известен как медонос, а цветки его используют в кондитерской промышленности.

Дремлик болотный – многолетнее травянистое растение из семейства орхидей. Растёт по влажным лугам, довольно часто по окраинам болот, на выходе грунтовых вод. Цветёт с июня по август. Нектар дремлика болотного обладает дурманящим свойством, что привлекает насекомых, особенно ос, шмелей, муравьев, реже наблюдается самоопыление.

Соцветие – кисть из 6–20 цветков, с длинными прицветниками. Цветки дремлика долго не увядают. Семена мелкие, как пыль. Крошечное семя может прорасти лишь в том случае, если в почве в него проникнет особый микроскопический гриб. Несколько лет проросток находится в почве. Потом побег появляется над землей. Через 10–15 лет растение начинает цвести. Введен в культуру как очень декоративное растение, одно из лучших орхидных.

Представители рода орхидных (орхидей) заслуживают особого почтения. Природа как-то умудрилась сохранить эти чудо–растения в периоды оледенения, чтобы украсить болота. Помимо башмачка настоящего (венерина), дремлика болотного, ятрышника (о них сказано выше), орхидеи представлены кокушником длиннорогим с длинным (до 15 см) соцветием, растущим на низинных болотах.

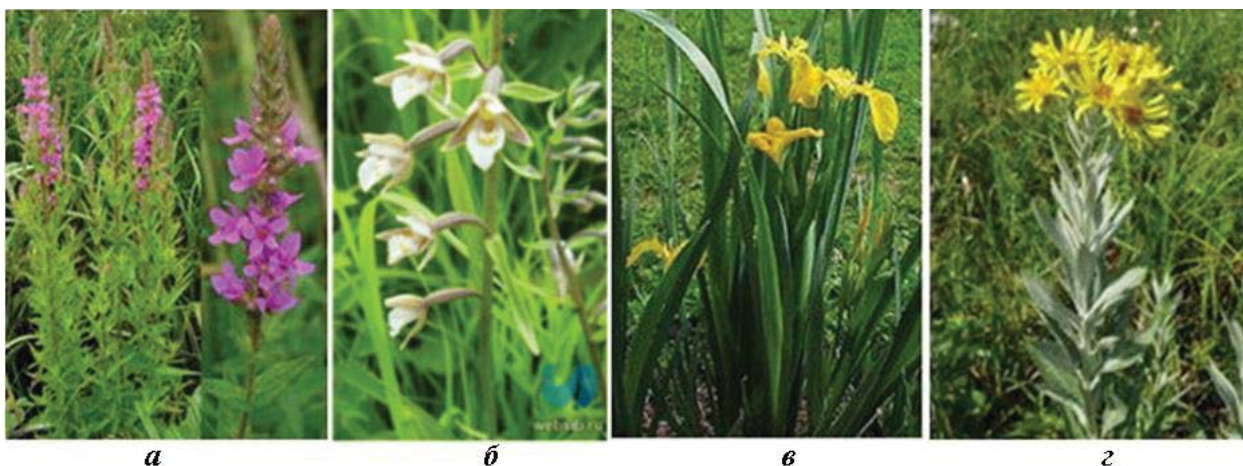
Нельзя пройти мимо них, поражаешься цветами и таинством их создания. Загадочного в орхидеях много. Вглядитесь в цветки, они чудесны. Природа долго ваяла, это чудо, взяв за основу цветок лилии. Постепенно он преобразился: три лепестковидных чашелистика

срослись между собой. Средний из них, наиболее крупный отличается от других видом, напоминающим оттопыренную губу.

У наших болотных орхидей есть только одна тычинка, которая объединена со столбиком и рыльцем в единую колонну. Это один из отличительных признаков орхидей.

При образовании бутонов цветок разворачивается на 180°С так, чтобы губа оказалась расположенной внизу и снаружи в удобном для насекомых положении. Какая забота о насекомом, даже аэродром подготовлен, только, пожалуйста, опыли, сбрось пыльцу на пестик! Это достигается тем, что, отталкиваясь при взлете, насекомое встряхивает цветок, который сбрасывает пыльцу на рыльце собственного цветка.

Какой же разум заложен в природе, в тех же орхидеях и невидимых грибах, вносящих целесообразные для жизни изменения в организме, приспособлявая его к меняющимся условиям внешней среды! Таинства природы неисчерпаемы.



Растения болот: *а* – дербенник, *б* - дремлик болотный, *в* - касатик, *г* – крестовник болотный

Касатик болотный (ирис жёлтый) – многолетнее травянистое высокое растение (до 1,5 м), цветёт в мае–июне яркими жёлтыми крупными (до 10 см) цветами. Встречается на низинных топяных болотах.

Из-за богатства корневища эфирными маслами, гликозидами и сахаром, касатик в фармакологии называют фиалковым корнем. Применяют при воспалении дёсен. Отвар корня – как отхаркивающее средство, входит в состав микстур при лечении мочевого пузыря и желудка. Русские крестьяне соком из корневищ лечили золотушные опухоли, бронхиты, кровотечения. Компрессы из травы использовали после укусов змей, для лечения язв, свищей и ран.

Крестовник болотный – многолетнее травянистое растение высотой 60–200 см. Растёт в зарослях кустарников, окраинам болот. Цветки жёлтые или оранжево-жёлтые. Соцветия – мелкие, собранные на концах стебля и ветвей в щитковидные метелки. Все цветы в корзинке трубчатые.

Во всех частях растения содержатся алкалоиды: платифиллин, сенецифиллин, неоплатифиллин, сарацин и другие. В медицине платифиллин применяется при острых желудочных и кишечных спазмах, колитах, печеночных и почечных коликах, холециститах, бронхиальной астме, гипертонической болезни, стенокардии, нарушении мозгового и периферического кровообращения спастического характера.

По своим свойствам платифиллин близок к атропину, но значительно уступает по силе действия. В отличие от атропина, платифиллин менее токсичен. Сенецифиллин используется для получения диплацина, обладающего курареподобным действием и применяемого в хирургической практике как миорелаксант.

Кувшинка белая (одолень-трава) – один из наиболее популярных дикорастущих растений с большими белоснежными будто бы фарфоровыми цветами. Каждый вечер цветы её закрываются и погружаются в воду, через 12 часов, утром они вновь красуются над водой. Растут они на глубоких мочажинах аапа болот. Корневища применяются для облегчения родов, именно об этом рассказывает сербская песня:

*Если б знала баба,
Что такое одолень-трава,
Зашивала б в пояс
И носила б на себе.*

Помогает при некоторых мужских болезнях (опухоль яичка). И об этом есть древние стихи (нимфея):

*Корень шершавый у ней узловатый и чёрного цвета
В пору осеннюю срезан, сухим сохраняется корень,
Ведь порошок из него доставляет немалую пользу...*

Любители заклинаний верили в жизнеутверждающую силу кувшинки белой, поэтому с надеждой произносили обращение к ней: «Одолень-трава! Одолей ты злых людей: лихо бы на нас не думали, скверного не мыслили. Отгони ты чародея, ябедника, одолень-трава! Одолей мне горы высокие, доли низкие, озера синие, берега крутые, леса тёмные, пеньки и колоды... Спрячу тебя, одолень-трава, у ретива сердца во всем пути и во всей дороженьке...».

Лапчатка прямостоячая (завязник, вяз-трава, дикий калган, куриное зелье, шептуха, дубравка) – свидетельствуют об одном: не обходили её люди стороной, ценили за лекарственный дар. Растёт лапчатка на влажных лугах и опушках леса, на окрайках торфяных болот, на грядах аапа болот. Это – небольшое растение высотой 20–30 см. Каждая

веточка заканчивается маленьким (около 1 см в диаметре) жёлтым цветком с четырьмя лепестками и четырьмя чашелистиками.

В толстых деревянистых корневищах накапливается много полезных веществ. Отвары и настойки лапчатки применяют при лечении воспалительных желудочно-кишечных заболеваний, ангины, экземы, ожогов, кровоточащих ран. Крестьяне использовали калгановую мазь (мелко нарезанные корневища кипятили в масле коровьем и процеживали – так готовили) для избавления от цыпок на ногах и руках. Благодаря бактерицидным свойствам применяется в рыбоконсервной промышленности, пахучие вещества используют в ликерах и настойках.

Мята перечная — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных. Растёт на сырых местах, в лесах, около болот. Цветки – мелкие, светло-фиолетового цвета, образуют колосовидные соцветия. В растениях содержится множество веществ: эфирное масло, аскорбиновая, хлорогеновая, кофейная кислота и др. В семенах найдено жирное масло (20 %). Основной составной частью масла является вторичный спирт-ментол.

В медицине используются все части растения. Настой мяты успокаивает нервы, а также рекомендуется при болезнях желудка. Мята отваренная используется в виде примочек при усталости глаз, воспалении век. Настой листьев – при повышенной потливости ног для их протирания.

Назовём ещё одно применение мяты: она входит в состав настоя «Чары» успокаивающего действия, рекомендуемого для тяжелобольных и ослабевших людей. Травы настоя – мята («райская трава»), мелисса («девичья трава»), пустырник («печаль долой – сердце успокой» и душица. Как готовить его и применять в давние года сказано стихами:

*«Райской» да «девичьей травы»
По чайной ложке бери,
«Печаль долой»
Да душицы по чайной ложке горой.
Перемешай, в кувшин высытай,
Кипятка полтора стакана вливай,
Закрывай.
Пусть часа три настоится,
В день пить сгодится,
Каждый день готовь,
Вдруг понадобится вновь.*

Листья мяты в смесях с другими травами используют для улучшения обмена веществ. Астрологи утверждают, что мята в доме защищает от тёмных сил.

Мирт болотный (кассандра) – вечнозелёный кустарничек ростом до 25 см, или кустарник (иногда бывает высотой до 1 м). Растёт на верхних болотах. Цветёт мелкими белыми цветочками, которые напоминают жемчужины, искрящиеся на вечернем солнце. Цветок собран в кисти.

У растения есть другое название, связанное с цветами и пришедшее из далекого прошлого. Имя Кассандра было у дочери царя Трои Приама, за которую сватался Аполлон, но она отвергла его любовь, посвятив себя предсказательству. Связь Кассандры с растением еще не разгадана!



а



б



в



г



г

Растения болот: *а* – кувшинка белая, *б* – лапчатка прямостоячая, *в* – мята перечная, *г* – мирт болотный (кассандра): летом (ветка) и зимой

Сабельник болотный распространён на переходных травяно-сфагновых и низинных торфяных болотах, на влажных лугах, по берегам рек и озёр, на сплавинах, участвуя в заболачивании озёр. Он своими корневищами укрепляет сплавину и расширяет её. Лепестки цветов,

уложенные в ряд, похожи на костёр. Цветёт как огнецвет: тёмно-пурпурные лепестки его цветов уложены в ряд, напоминают маленький костёр в обрамлении крупных тёмно-зеленых листьев.

Сабельник издавна ценился как лечебное средство, ныне вновь пошла заслуженная слава о нём. Растение содержит дубильные вещества, флавоноиды (как в гречихе), эфирные масла. Свежие растения применяют наружно для заживления ран, как обезболивающее и противовоспалительное средство. Отвар листьев и корневищ помогает при ревматизме, при желудочно-кишечных заболеваниях, как жаропонижающее. Спиртовые вытяжки корней и корневищ помогают при болях в суставах и отложении солей. Среди народов Севера особенно ценится чай из листьев сабельника, вливающий в человека живительные силы. В последнее время рекомендуют экстракт сабельника против отложения солей в суставах и для восстановления хрящевой ткани.



Болотные травы: *а* – сабельник, *б* – ситник, *в* – сусак зонтичный

Ситник развесистый – многолетняя корневищная трава высотой до 120 см. Его можно встретить на болотистых лугах, у берегов реки и на низинном болоте. Растение имеет довольно короткое корневище и многочисленные стебли, полые с перегородками (узлами). Цветёт небольшими цветками и скрученными разнообразными веточками, которые собраны в метельчатые соцветия. Цветки опыляются ветром, цветение продолжается менее суток. Размножаются ситники семенами и вегетативно с помощью ползучих корневищ.

Содержит дубильные вещества, богатые кремниевой кислотой. Используют как легкое обезвоживающее средство при кровоочистительном курсе. В народной медицине корневища добавляют в лекарственные чаи и сборы, рекомендуемые при лечении почечнокаменной болезни. В сочетании с другими растениями корневища используют при воспалении мочевого пузыря. Из свежих корневищ гомеопаты готовят эссенцию, входящую в препараты для растворения камней в мочевыводящих путях.

Сусак зонтичный живёт на мелководных водоёмах. Отличается длинными мечевидными листьями, возвышающимися над водой и зонтиковидными соцветиями. Цветки крупные (до 2–3 см в диаметре), розовые. Корневища используют для еды, запекая как картошку. Их едят свиньи и водные грызуны. В листьях много протеина, их охотно едят кролики. Используется при болезнях пищеварительной системы, кожи и подкожной клетчатки, органов репродуктивной системы.

Таволга вязолистная, в переводе с греческого означает «любовь лошади», поскольку таволга – любимый корм и лекарство лошадей. В России её называют боголовником (за мелкие бело-кремовые, собранные в кисти цветы), медовиком за запах мёда, лабазником. Считают, что таволга помогает от сорока недугов. Это многолетнее травянистое растение с довольно крупными листьями, снизу опущенными беловатыми волосками, а сверху тёмно-зелеными. Растёт таволга на влажных лугах, на низинных болотах. Цветёт с середины июля до осени. «Зацвела таволга – лето перевалило на вторую половину», – говорят в народе. Цветы издают сильный и терпкий запах, напоминающий свежескошенное сено.

В народной медицине её почитают, в ней содержатся гликозид, салициловая кислота, дубильные вещества, витамин С. Цветы таволги в смеси с другими травами используют при сильных болях в желудке. Растертые цветы с жиром свежей речной рыбы применяют при экземе, настойки таволги – при нефрите, ревматизме, цистите, подагре. Чай – как потогонное средство. Настойка на спирте помогает заживлению ожогов и ран, для мытья головы и укрепления волос. Из зелени таволги делают салаты, добавляют ее для аромата и специфического приятного вкуса в борщ и супы. В животноводстве используют в качестве витаминного корма.

Чистец болотный (живучка, колосница, чернозябенник, чёрный жабрей, колютик) – многолетнее травянистое растение, произрастает по влажным и заболоченным лугам, берегам рек, озёр и болот. Стебли

прямые, высотой до 120 см, густо опушенные, шероховатые. Соцветие колосовидное, мутовки состоят из шести – десяти цветков, чашечка двугубая; венчик пурпуровый или пурпурно-лиловый. Цветёт в июне–сентябре.

В надземной части содержатся бетаин, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, аскорбиновая кислота; в семенах – 38–44 % высыхающего жирного масла. В народной медицине надземную часть применяли при ангине, аллергии, как ранозаживляющее, успокаивающее, противовоспалительное средство. Вместе с омелой белой чистец входит в настойки для лечения при маточных кровотечениях.



Болотные травы: *а* – таволга вязолистная, *б* – чистец болотный, *в* – ятрышник

Ятрышник – многолетнее травянистое растение из семейства орхидей высотой 15–40 см. Называют его в народе также именами: кукушкины слезки, кисельный корень и др., слово ятрышник произошло от греческого слова исцелять, поскольку обладает большой лечебной силой.

Цветки небольшие яркие от лилово-розовых до тёмно-вишневых собраны в цветковый колос. Корнеклубни ятрышника напоминают кисть руки с растопыренными пальцами. Называют его пятипалечной травой. В медицине используют корнеклубни, из которых готовят салеп – лекарственное сырье. Салеп в виде порошка в смеси с водой, вином или молоком используют при расстройствах желудка, колитах, гастритах, при отравлении ядами и при болезнях мочевого пузыря.

В народной медицине рекомендуют салеп ослабленным больным. Питательная ценность его велика, для человека достаточно в сутки получить 40 г порошка в виде эмульсии на воде или молоке.

Итак, мы привели только около 20 наименований болотных растений, приносящих пользу людям, но их гораздо больше! Например, в книге К. Я. Казакова и Л. М. Казаковой «Лекарственные растения болот и заболоченных земель» (2012) их приведено 279! И это не предел.

Вы приходите на болото, внимательно вглядываетесь... и узнаете одно растение, потом другое.... И многие из них полезны для человека! Аптека на болоте! И недаром книга выше названных авторов имеет подзаголовок – пособие по оздоровлению нации. Спасибо болотам!

Из растений ныне получают около половины всех лекарств. Каждый вид растений по своему составу отличается от любого другого вида, поэтому лекарственная ценность индивидуальна.

Болотные ягоды

Изучению ресурсов и путей использования диких ягодников сейчас уделяется все большее внимание. В особенности на территории лесной зоны болотные ягодные растения имеют, по настоящему, хозяйственное значение. Да и в наше нелегкое время (да и когда в России были легкие времена?), сбор ягод стал основным источником доходов местного населения.

Славятся болота, прежде всего клюквой, но на заболоченных землях и окрайках болот немало других ценных для человека ягод – голубика, брусника, морошка, а также черника, водяника, княженика.

Клюква болотная – ягодный кустарничек, ягода. Другие её названия – журавина, журавлина, красница, весианка, в переводе её названия с латинского языка – кислый болотный шарик. Клюква произрастает на верховых и переходных болотах с кустарничково-сфагновыми сообществами растений.

Наиболее стабильный и высокий урожай (200–1000 кг/га) клюквы – на окрайках болот и около проточных топей. Особенно любит она селиться на молодом желтоватом сфагнуме узколистном, образуя сплошной ковёр. Клюква размножается преимущественно вегетативным путём: её зелёные плети расползаются в разных направлениях и укореняются.

Любопытно, что урожай болотной клюквы зависит от средней температуры сентября месяца предшествующего года, что убедительно пока-

зано Ю. П. Демановым и др. (2012) для болот Марийского полесья. Оптимальная для клюквы температура сентября 8,9–9,5 °С, при её превышении и особенно снижении, урожаи резко падают. Именно в сентябре у клюквы закладываются цветочные почки для плодоношения в будущем году.



a



b



в



г

Кустарники ягодные на моховом болоте: *a* – клюква, *b* – брусника, *в* – голубика (в конце лета), *г* – морошка

Ягоды клюквы разных видов по форме (не все круглые, бывают продолговатые, приплюснутые, грушевидные и др.) и вкусу различаются: помимо очень кислых встречаются кисло-сладкие и кисло-горькие.

Все зависит от наследственных качеств и погодных условий периода созревания ягоды. Содержание кислот (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная, хлорогеновая и др.) в среднем около 3 %, но бывает и 5 % и 2 %. Чем больше кислот, тем больше проявляются её антисептические качества, тем лучше хранится и больше от неё пользы. Содержание сахаров (глюкоза, сахароза, фруктоза) невелико (2–6 %), но они придают неповторимый вкус ягоде. Содержит клюква белковые, дубильные и красящие вещества. Богата клюква витаминами: есть витамины: А, В₁, В₂, В₃, В₆. Сок клюквы насыщен химическими элементами (их 25).

Из клюквы делают варенья, желе, сиропы, морсы и квасы, начинки для пирогов; потребляют клюкву протертую и в сахарной пудре. Хороша клюква в соусах к мясным блюдам, в овощных салатах, в квашеной капусте.

Лекарственные качества её не ниже и не только из-за витаминов. Сок клюквы – прекрасное кровоочищающее жаждоутоляющее средство, соком клюквы в смеси с соком свёклы лечат болезни печени и желудка, сок клюквы с мёдом хорошо помогает при кашле. Присутствие в клюквенном морсе бензойной кислоты делает его хорошим антисептиком.

Экстракты клюквы понижают проницаемость и хрупкость кровеносных сосудов. Настой листьев клюквы применяют при пониженной кислотности желудочного сока. Кисели из клюквы содержат комплекс витаминов, микроэлементов и других полезных веществ, применяют их при авитаминозах, при вегетативно-сосудистой дистонии, для повышения иммунитета. Входит клюква в состав стимулирующих бальзамов, применяемых при хронической усталости, гипотонии. Клюква связывает и выводит радиацию и тяжёлые металлы из организма – это редкое и ценное качество ягод оценено по достоинству.

Животный мир знает пищевые и лечебные достоинства клюквы, особенно птицы – тетерева, рябчики, куропатки, стаями собирающиеся кормиться ею. Одним словом, клюква – это ценнейший природный продукт. Много её раньше собирали. В городах в старое время была категория людей, называемых словами клюковник и клюковница, которые развозили и продавали клюкву по домам, или, как говорили, клюковничали.

Продажу свою они ради рекламы сопровождали причитанием: «По ягоду клюкву, подснежную крупну, по свежую, манежную, холодную, студеную, ядреную, по владимирску клюкву! Эхва клюква бабашка, брали наташки, с кочки на кочку ступали, лапотки потоптали, саяны (сарафаны) ободрали, в Москву-реку покидали; Москва-река не принимает, ко бережку прижимает, ко бёрежку бережку, ко зеленому лужку! Приехала клюква из Питера в Москву, к каменному мосту, в Москве на площадку! По ягоду по клюкву, по хорошу, крупну! Я из города Мурома, я барина бурого, я из города Ростова, я барина Толстова! По ягоду по клюкву, подснежную, но крупну! Я из города Можая, продаю уважая, ягодки девки брали, с кочки на кочку скакали...».

В последние годы раздавались возмущенные голоса общественности: клюквы стало мало, виновато осушение болот для сельского хозяйства, клюква на них перестала расти. Так ли это? – Не растёт она на низинных болотах, а для земледелия верховые болота не пригодны, поэтому их не осушают. Осушение переходных (мезотрофных) болот проводят для улучшения роста леса, с ничтожным понижением уровня грунтовых вод (до 30–50 см), что на рост клюквы практически не влияет. Авторам довелось видеть столетние сосняки на верховых болотах в Ленинградской области и Польше, в почвенном покрове прекрасно чувствовала себя клюква. Не мелиорация является причиной уменьшения на рынках и в магазинах клюквы! Причина, можно предположить, в другом – не стало «наташек», которые прыгали бы на болотах «с кочки на кочку» ради клюквы.

Не случайно, что в США уже более двухсот лет клюкву выращивают на торфяных почвах, выведено более 100 сортов крупноплодной клюквы, разработаны технологии возделывания и уборки... Клюквой полностью обеспечена кондитерская промышленность и ягоды экспортируются во многие страны. Раньше опытные плантации клюквы были во многих районах Советского Союза, самые крупные в Белоруссии.

Голубика (гонобобель, пьяница, дурниха, дурена) – вкусная ягода темно-синего цвета. Растёт в заболоченных лесах и на олиготрофных болотах, особенно любит крайки болот. Кустики голубики высотой до 60–70 см. Корни голубики окутаны микоризой. Ягоды голубики содержат много сахаров (6,5 %), различных кислот, пектиновых и дубильных веществ, витаминов С, В₂, Р, каротина.

Голубика по сравнению с клюквой холодоустойчива, меньше страдает от заморозков. Цветёт мелкими розовыми цветочками в конце мая – начале июня, ягоды созревают в августе. Урожайность – до 500 кг/га, в среднем составляет 100–150 кг/га.

Недостаток голубики, являющейся причиной её малой известности – ягоды не могут долго храниться в свежем виде из-за брожения, особенно поврежденные при сборе. Поэтому рекомендуют её потреблять свежесобранную или перерабатывать на вино, соки, варенье, желе, пастилу. Соком голубики подкрашивают вина, настойки, ликеры.

Издревле в народной медицине голубику используют как витаминное средство для улучшения обмена веществ и секреции желудка. Ягоды голубики применяют как глистогонное средство и в клеточном звероводстве, не случайно с жадностью поедают их животные в предзимье. Листья и молодые побеги голубики применяют при сердечных заболеваниях и как легкое слабительное.

Хороша ягода голубика, но откуда же такие народные названия – пьяница, дурена и др.? Некоторые лесные созерцатели, съев две-три ягоды, уходят от кустиков голубики, называя её гонобобелью, поскольку она опьяняет и гонит в голову боль. Виноват во всем её неразлучный сосед на болоте – багульник, который выделяет эфирные масла, оказывающие опьяняющее действие на человека. По своему невежеству люди возложили на скромную ягоду напраслину. Хорошо об этом сказал Н. А. Холодковский:

*Там, где чаща лесная тениста,
Где земля кочковата и мишиста,
Голубика роскошно растёт, –
Так и просятся ягоды в рот!
Но цветёт с голубикою рядом
Там багульник, напитанный ядом,
И струит, испуская свой яд,
Одуряющий свой аромат.*

Конечно, в нашем заступничестве голубика не нуждается, об этом свидетельствует факт: голубика становится в России обычной садово-огородной культурой, выращиваемой на грядках. Авторам довелось видеть плантации голубики в Белоруссии.

Брусника – вечнозелёный кустарничек, растёт на болотах и в лесу на заболоченных землях. Листья плотные, кожистые. Цветёт мелкими

белыми цветочками в конце весны. В ярко-красных ягодах содержится бензойная кислота, обладающая антисептическим действием (благодаря этому ягоды хорошо сохраняются). Размножается семенами и вегетативно с помощью растущих корневищ с побегами. Заросли брусники особенно урожайны на окрайках болот. Любят собирать бруснику деревенские дети: отправляясь за ней с шутками и смехом:

*По бруснику, по бруснику
В лес с корзинками идём.
Съел мороз у нас чернику,
Там брусники наберём..*

Ягоды брусники (свежие и сушеные) – активное средство для защиты (нормализации) организма при длительном применении медикаментозных средств (сульфаниламидных препаратов и антибиотиков). По этой причине сок ягод брусники входит в состав многих лечебных витаминных чаев.

*Доволен я буквально всем!
На животе лежу и ем
Бруснику, крупную бруснику!
Пугаю ящериц на пне,
Потом валяюсь на спине,
Внимая жалобному крику
Болотной птицы....*

Н.М. Рубцов.

Брусника – природный антибиотик. Особенно полезна и приятна моченая брусника (брусничная вода), которая готовится очень просто: прокипятить воду с сахаром и солью, остудить и залить ею бруснику. В таком состоянии оставить на неделю в теплом месте, а затем поставить в холод, через 20–30 дней можно употреблять, периодически отливая воду с брусникой и добавляя сахар и воду в оставшуюся.

Ягоды брусники используют для приготовления витаминного чая. При простудных заболеваниях делают отвары из листьев брусники и земляники. Листья брусники в отварах используют при лечении воспаления почек, настой из листьев брусники – при камнях в почках и лечении мочекаменной болезни. Экстракт брусники обладает тонизирующим, ранозаживляющим, жаропонижающим действием, применяется также при гастритах, кровотечениях, сахарном диабете.

Морошка – наряду с клюквой наиболее популярная ягода нашего Севера. Растёт она на сфагновых верховых болотах, по кочкам и грядам. В тундре – на оторфованных склонах. Морошка характерна специфическими трехраздельными листьями, не свойственными болотным растениям.

Крупные белые цветки весной на коричневом фоне сфагнумов ежегодно радуют глаз, но урожай ягод бывает с перерывами до 4–5 лет. Причина этого – совпадение цветения с периодом поздних заморозков, которые мешают опылению и губят урожай. Более плодоносна морошка, произрастающая около воды, на островах под покровом сосен, смягчающих действие почвенных заморозков. Ягоды морошки крупны, похожи на малину, в них каждая косточка окружена сочной мякотью. Цвет по мере поспевания меняется от красного к оранжевому. Мягкая приятная ягода – сладковатая с кислинкой на вкус и специфическим ароматом.

Ягоды морошки содержат лимонную, яблочную, салициловую кислоты, сахар (3–6 %), глюкозу, фруктозу, дубильные вещества, пектины, каротин, витамины Р, С, Е. Урожай морошки в среднем за год около 100 кг/га, в благоприятные годы до 300–400 кг/га.

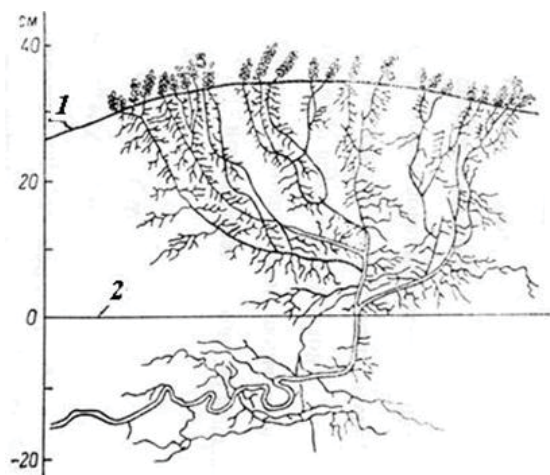
Подсчитано (Г.А. Елина, 1987), что, например, только в Карелии биологический урожай колеблется в пределах 4000–45000 тонн в год, а эксплуатационный (фактически собираемый) урожай ягод примерно в четыре раза меньше. Ягода морошки используется в кондитерской промышленности, для приготовления соков. Наличие в ягодах фитонцидов способствует долгому сохранению соков морошки без потери бактерицидной способности в течение полугода и более.

В народной медицине морошку используют как противогинготное, мочегонное, противолихорадочное средство. Настойки морошки рекомендуют пить при нарушении обмена веществ, при почечно-каменной болезни, при подагре. Для лечения используют не только ягоды, но и другие части морошки: листья, чашелистики, корни. Применяется как лекарственное средство при лечении сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, благодаря наличию биологически активного витамина Р, морошка помогает для улучшения солевого обмена. Используют при лечении ожогов и кожных болезней, при отравлении тяжёлыми металлами.

Водяника (вороника, шикша) – маленький кустарник, произрастает на сфагновых болотах, поселяясь на высоких кочках и грядах. Растение водяника, хоть и носит название от слова вода, но оно сухолюбивое, очень светолюбивое и любит путешествовать. Установлено, что в ледниковый период водяника по горам перебралась в Южную Америку, а после потепления через океан вернулась на Дальний Восток.

Веточки водяники, покрытые узенькими листочками, едва возвышаются над сфагновым покровом, корни её заглублены под уровнем

грунтовых вод на 20 см и менее. По мере нарастания сфагнома и одновременно подъёма уровня грунтовых вод, растёт водяника за счёт обрастания стебельков придаточными корешками.



Водяника: *а* – разрез кочки с водяникой (по Солоневич, 1956):
1 – поверхность земли, *2* – уровень грунтовых вод; *б* – ягода

Цветёт водяника сразу после схода снега, опыляется насекомыми. Ягоды созревают в конце июля–августе и покрыты чёрной блестящей кожицей. Какой-либо вкус неуловим, может быть, сладковатый. По рассказам северян, любят эту ягоду медведи. Видимо, какие-то вещества для них полезны помимо утоления жажды.

Ягоды содержат красящие, дубильные и пектиновые вещества, каротин, смолы, витамин С, бензойную и уксусную кислоты. Ягоды хорошо хранятся. Используют их в свежем и моченом виде, для приготовления повидла, вина. На Крайнем Севере местные жители её собирают, хранят в бочках. Используют шикшу для питания, смешивая с толченой рыбой и тюленьим жиром.

В народной медицине водяника используется для лечения эпилепсии, как успокаивающее средство, при переутомлении, а также при гипертонии и бессоннице, головной боли, при нарушении обмена веществ.

Черника обыкновенная – вечнозеленый кустарничек из семейства вересковых с чёрными ягодами. Она любит окрайки болот, расселяясь по кочкам и грядам, где посуше. В отличие от других вересковых (брусники и др.) черника–растение не вечнозелёное, а листопадное. Цветёт белыми чуть розоватыми цветками.

Ягоды богаты марганцем, есть в них яблочная, лимонная, молочная и аскорбиновая кислоты, каротин, витамины В, сахар, дубильные вещества. Собирая чернику, не надо забывать, что рядом с ней могут висеть ягоды вороньего глаза, которые ядовиты и им не должно быть места в корзинке.

Компания «Биолит» в г. Томске производит продукт питания и фармацевтики из своего лекарственного сырья, выращиваемого в Алтайском крае. Среди широкого ассортимента продукции – концентрированные натуральные ягодные экстракты. Приведём описание одного из них.

Экстракт черники повышает отроту зрения, улучшает кровоснабжение сетчатки глаза, снижает внутриглазное давление и обладает выраженным антиоксидантным, общеукрепляющим, кровоостанавливающим, антианемическим свойствами, улучшает функцию нервных клеток, способствует снижению сахара в крови. Рекомендуются в комплексной терапии заболеваний глаз и сахарного диабета.

Много заготавливали болотных ягод в давние годы русские дворяне, проводившие лето в своих имениях. В художественной литературе о прошлом немало упоминаний об этом. – «Боюсь, брусничная вода / Мне не надела б вреда», – сокрушается один из персонажей поэмы А. С. Пушкина. Сам поэт после тяжёлого ранения, как свидетельствовали его современники, попросил, видимо, для облегчения страданий и успокоения, принести ему ягод морошки.

Княженика (поляника, мамура) – растение из семейства розоцветных высотой до 30 см. Цветы одиночные, красные или лиловые. Плод – тёмно-пурпурная, почти шаровидная сборная костянка. Растет в болотистых хвойных лесах, на травянистых моховых болотах, в тундре – на склонах бугров. Химический состав слабо изучен. Плоды содержат большое количество аскорбиновой кислоты (200–300 мг на 100 г), глюкозу и другие сахара, органические кислоты. В листьях имеется много дубильных веществ, аскорбиновая кислота и фитонциды.



Ягоды: а – черника, б – княженика

В народной медицине используется как сильное противцинготное и жаропонижающее средство. Водный настой плодов применяют для снижения температуры при простудных заболеваниях, для профилактики и лечения цинги, для полоскания при воспалительных процессах в полости рта и горла. Водным настоем листьев лечат диспепсию (расстройство пищеварения) у детей. Плоды княженики – ценное сырье для варенья и ликеро-водочного производства, их собирают в августе, листья – в июне–июле.

Однообразие болот и навеваемая ими грусть и какая-то обреченность пропадают бесследно при встрече с красивыми растениями. Среди них ежеголовка, телорез, аир, стрелолист, водные лютики, горец земноводный, дербенник, герань болотная. О многих прекрасных растениях выше было сказано. Прекрасны и другие растения своей добротой ко всему живому и к человеку тоже. Мы учимся у природы. Наблюдаем, как и чем лечатся животные и перенимаем этот опыт. Но вот, что плохо. Всегда ли мы платим добром за доброе отношение к нам болот?

Содержание

| | |
|-------------------------------|----|
| Вместо введения | 3 |
| Идем на болото | 4 |
| Лекарственные травы | 7 |
| Болотные ягоды | 18 |

Научно-популярное издание

Лидия Ивановна Инишева

Борис Степанович Маслов

Растения на болотах

Технический редактор: Г. В. Белозёрова

Дизайн обложки: А. С. Воротников

Ответственный за выпуск: Л. В. Домбраускайте

Бумага: офсетная. Печать: трафаретная. Формат: 60×84¹/₁₆. Тираж: 500 экз.

Сдано в печать: 10.08.2015. Усл. печ. л.: 1,63. Уч. изд. л.: 1,14. Заказ: 884/н

ISBN 9785894287591



9 785894 287591

Издательство Томского государственного
педагогического университета

634061, г. Томск, ул. Киевская, 60

Отпечатано в типографии Издательства ТГПУ

г. Томск, ул. Герцена, 49. Тел.: (3822) 52-12-93

E-mail: tipograf@tspu.edu.ru
