Л. А. Казаков, Т. Д. Куваева

СЕВЕРНЫЕ ДРЕВЕСНЫЕ РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

Полярно-альпийский ботанический сад-институт
имени Н. А. Аврорина Кольского научного центра РАН

Филиал Полярная опытная станция Федерального государственного
бюджетного научного учреждения "Федеральный исследовательский центр
Всероссийский институт генетических ресурсов растений имени Н.И. Вавилова"

Л. А. Казаков, Т. Д. Куваева

СЕВЕРНЫЕ ДРЕВЕСНЫЕ РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

Апатиты
2018

УДК 663.88 (470./2)
С 28

Рецензент - директор филиала «Научно-исследовательская лаборатория ФБУН» СЗНЦ гигиены и общественного здоровья Никанов Александр Николаевич

С 28 **Северные древесные растения-целители Л. А. Казаков, Т. Д. Куваева /** Апатиты: ФИЦ КНЦ РАН, 2018. — 254 с.
ISBN 978-5-91137-369-6

Северная природа богата лечебными растениями, но они используются очень мало. Известно, что в процессе длительной адаптации к суровым условиям они накапливают значительно больше биологически активных веществ, которые с пользой могут быть использованы человеком, живущим на Севере. Их применение будет много эффективнее, чем у тех же видов растений, привезённых с юга.

Значительная часть широко известных инорайонных растений-целителей успешно растёт в пределах Мурманской области. Авторы, длительное время занимающиеся переселением дендроинтродуцентов на Крайний Север, считают, что аптекарский огород северян может быть значительно расширен за счёт выращивания новых растений, имеющих лекарственные свойства.

В работе описаны более 30 древесных пород, имеющих наибольший интерес для лечения северян. На основе собранной обширной коллекции стихов созданы поэтические странички о деревьях и кустарниках. Дана информация о видах древесных растений, произрастающих в Мурманской области, и об особенностях их биологии. Изложены сведения о полезности растений, даны некоторые простые народные рецепты их использования.

Рекомендации по сбору лекарственного сырья составлены с учётом сохранения северной природы.

Рисунки на обложке и в тексте О. Г. Суворовой

УДК 663.88 (470./2)

Научное издание

Лерий Александрович **Казаков**, Татьяна Дмитриевна **Куваева**
СЕВЕРНЫЕ ДРЕВЕСНЫЕ РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

Редактор Ю. Н. Еремеева
Технический редактор В. Ю. Жиганов
Подписано в печать 12.11.2017. Формат 70 x 108 1 / 16.
Усл. печ. л. 22,22. Тираж 200 экз. Заказ № 4.
ФГБУН ФИЦ КНЦ РАН
184209, Апатиты, Мурманская область, ул. Ферсмана, 14

ISBN 978-5-91137-369-6

© Л. А. Казаков, Т. Д. Куваева, 2018
© Полярно-альпийский ботанический сад-институт имени Н. А. Аврорина Кольского научного центра РАН, 2018
© Филиал Полярная опытная станция Федерального государственного бюджетного научного учреждения "Федеральный исследовательский центр Всероссийский институт генетических ресурсов растений имени Н.И. Вавилова", 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю……... 5
Глава 1. Лес – кладовая здоровья ……... 9
1.1. Что такое северный лес? …….. 9
1.2. Можно ли назвать наши леса тайгой? ……..... 11
1.3. Общие сведения о лесах Мурманской области…….. 13
1.4. Бесплатный санаторий, или в лес за здоровьем…….....…….. 22
1.5. Лесные мелодии……... 28
1.6. Таёжная аптека…… 30
Глава 2. Древесные аборигены и «зелёные переселенцы» в Полярно-альпийском ботаническом саду……. 36
2.1. Результативность интродукционных работ……... 36
2.2. История интродукции древесных экзотов в Полярно-альпийском ботаническом саду……. 39
2.3. Какие деревья и кустарники растут на территории ботанического сада? 47
2.3.1. Общие сведения……... 47
2.3.2. Древесные растения природной части Кировской территории Сада 52
2.3.3. Питомник древесных растений……... 53
2.3.4. Экспозиция декоративных деревьев и кустарников…….. 55
2.3.5. Экспозиция хвойных интродуцентов……. 56
2.3.6. Живой гербарий……... 57
2.3.7. Коллекция лекарственных растений…….. 59
2.4. Дендрологический фонд экспериментальной базы……... 61
2.4.1. Общая характеристика…… 61
2.4.2. Экспозиция коллекционного фонда……... 62
2.4.3. Дендрарий северных и высокогорных видов……. 65
2.5. Восточный интродукционный пункт……. 68
Глава 3. Роль Полярной опытной станции Всероссийского института растениеводства в интродукции древесных растений на Крайний Север…… 71
3.1. История становления Полярной опытной станции на Кольской земле 71
3.2. Плодово-ягодные растения как одно из основных направлений…….. 72
3.3. Селекция чёрной и красной смородины……. 75
Оригинальные сорта филиала Полярной опытной станции Всероссийского института растениеводства им. Н. И. Вавилова, внесённые в Государственный реестр селекционных достижений…….... 78
Чёрная смородина……. 78
Красная смородина……... 80
Малина……... 81
3.4. Совместные исследования Полярно-альпийского ботанического сада-института и Полярной опытной станции Всероссийского института растениеводства……..…… 82
3.5. Состав коллекций древесно-кустарниковых ягодных растений……... 85
3.6. Общие итоги работы Полярной опытной станции Всероссийского института растениеводства…… 92
Глава 4. Местные древесные растения-целители……... 94
4.1. Деревья……. 94
Берёза……. 94
Ель…….. 102

Ива……. 107
Ольха……. 112
Осина……. 115
Рябина…… 120
Сосна…….. 125
Черёмуха……..... 132
4.2. Кустарники и кустарнички…….. 136
Багульник…….. 136
Брусника……..... 139
Вереск……..... 142
Вороника (водяника)……. 145
Голубика……..... 148
Жимолость……..... 150
Крушина……..... 153
Малина……... 156
Можжевельник…….. 159
Смородина……. 164
Толокнянка……..... 168
Черника…….. 170
Шиповник (дикая роза)……. 173
Глава 5. Интродуцированные древесные растения-целители……... 177
5.1. Деревья……. 177
Сосна сибирская (кедровая)……...……... 177
Клён……... 181
Липа……... 184
Лиственница…….. 188
Пихта……. 191
Тополь……..... 195
Яблоня……... 198
5.2. Кустарники……... 202
Боярышник……..... 202
Бузина……..... 206
Калина……... 208
Карагана (жёлтая акация)……. 211
Облепиха……... 213
Сирень……..... 216
Глава 6. Найди своё дерево……. 220
6.1. Древесная энергетика…….. 220
6.2. Как отыскать своё дерево?..... 224
6.3. Дерево, древо… …….. 228
6.4. Календарь друидов…….. 232
Глава 7. Запасы лекарственного сырья и их использование……. 235
7.1. Ресурсы природных лекарственных растений Мурманской области…... 235
7.2. Правила и сроки сбора лекарственного сырья……... 239
7.3. Перспективы создания фармацевтического предприятия в Мурманской области……..... 243
Заключение…….. 248
Литература……... 253

К ЧИТАТЕЛЮ

Кто не мечтает дожить до глубокой старости, оставаясь, как говорится, на своих ногах, сохранив ясный ум, станцевав на свадьбе правнуков и увидев праправнуков? К сожалению, это удаётся очень немногим, хотя каждому человеку природой предназначено жить не менее сотни лет. Причина во многом в том, что мы не бережём себя смолоду и задумываемся о поддержке своего здоровья, когда многие из заповедей здорового образа жизни уже упущены.

В молодом возрасте некоторые действительно не нуждаются в специальном лечении, а другие не обращают внимания на периодически возникающие проблемы с самочувствием. Тогда значительно легче переносятся самые различные, зачастую неизбежные стрессы, от которых в пожилом возрасте возникают сердечные боли. Любые недомогания проходят легче и быстрее, и нередко кажется, что они никогда больше не повторятся. Организм молод и сам может справляться с болезнью.

Но приходит определённый возраст, в котором мы вынуждены решать проблемы со здоровьем. Для каждого человека это свой рубеж, после которого волей-неволей возникает необходимость применения лекарств или обязательного изменения жизненного уклада на пути к здоровому образу жизни.

Сейчас известно всем, что болезни «молодеют». Редко кому из нас, живущих на Крайнем Севере, удаётся дожить до глубокой старости, не имея хронических болезней, зачастую приобретённых ещё в молодом возрасте, когда не обращаешь внимания на многое, что связано с сохранением здоровья. Приходится задумываться о мудрой пословице «береги здоровье смолоду» много позднее, чем надо бы.

Но, к сожалению, кое-что уже упущено, и возникает острая необходимость использования средств официальной и народной медицины. Каждый вынужден решать, какой способ лечения выбрать для своего оздоровления.

Мы не будем касаться методов официальной медицины, поскольку книга посвящена народной медицине, использующей растения для лечения всех недугов.

Народной медициной накоплен богатейший многолетний и даже многовековой опыт использования трав, лишайников, кустарников и деревьев в комплексном лечении большинства болезней. Методы фитотерапии признаются и официальной медициной, которая в последние годы все чаще обращается к народным способам лечения. Более того, считается, что без фитотерапии в той или иной форме лечение длительных хронических заболеваний невозможно.

В лечении фитопрепаратами существуют традиционные рецепты, которые использовались народными целителями много лет, и в настоящее время рекомендуются врачами-фитотерапевтами. Во многих справочниках приводятся достаточно большие дозы сырья для разового приёма. Но в результате проведённых исследований установлено, что высокие дозы могут оказывать негативный эффект. Они приводят к привыканию, накоплению лекарственного вещества в организме, могут вызывать некоторые отрицательные побочные явления. Поэтому в печати появляются сведения о том, что некоторые врачи предпочитают использовать очень малые дозы трав, но при этом рекомендуют проводить более длительное лечение.

Совсем недавно появилось совершенно новое направление — микрофитотерапия, согласно которой для лечения больных достаточно использовать малые и даже сверхмалые дозы настоев различных трав.

Изучаются различных подходы и методы в лечении фитопрепаратами. Например, насколько эффективны многокомпонентные сборы и всегда ли они нужны? Для тех больных, которые пользуются сборами, всегда сложно найти сырьё и сформировать сбор из рекомендуемых двадцати, а иногда даже более видов лечебных трав. Может быть, эффективнее будет использовать какое-либо одно растение, приём которого будет воздействовать на конкретную болезнь?

Ответы на эти и многие другие вопросы не всегда удаётся найти самому больному. Не всегда можно воспользоваться и таким советом, как: «обратитесь к специалисту», поскольку врачей-фитотерапевтов в лечебных учреждениях очень мало, или же их вовсе нет.

Но с одной рекомендацией врача-фитотерапевта, приведённой в популярной газете «Лечебные письма», нельзя не согласиться. Хочется привести её полностью: «Ни один рецепт из справочника сам по себе не сможет вылечить хроническое заболевание. Что бы с вами ни случилось, помните, что только комплекс средств, включающий фитотерапию, лечебную гимнастику, простые диетические рекомендации и, хотя бы минимальное изменение своего отношения к жизни и к тому, что с вами происходит, способно давать поистине чудесные результаты».

Когда речь заходит о фитотерапии, чаще всего имеется в виду лечение травами, поэтому людей, владеющих искусством траволечения, называют травниками. Об использовании древесных растений вспоминают реже, хотя, конечно, большинство их входит в перечень лекарственных, и они всегда находили применение в народной медицине наряду с травянистыми.

Доступность лекарственного сырья от местных видов дендрофлоры даже больше, чем у большинства видов трав. Лес растёт почти повсюду. Все древесные растения, являющиеся лекарственными, хорошо известны каждому, и никто не спутает сосну с елью или можжевельником, а берёзу с черёмухой или рябиной.

В то же время найти и собрать нужные лечебные травы сможет далеко не каждый. И растут они не повсеместно, как древесные, а в определённых условиях, нередко вдалеке от дорог. Некоторые целебные растения, как, например родиола розовая, или, как её называют, «золотой корень», считаются редкими видами, и их сбор в природе запрещён.

К сожалению, следует отметить, что в Мурманской области не производится промышленный сбор местных лекарственных растений, в том числе и произрастающих здесь в массовом количестве. В аптечной системе можно приобрести многие растения, но они завезены из других районов нашей страны. В аптеках продаётся берёзовый лист, собранный в Ленинградской области, багульник с Алтая, брусничный и черничный лист из средней полосы России и так далее. Не найдёте в мурманских аптеках ягод местных видов можжевельников, рябины и черёмухи.

Поскольку нет промышленных сборов местного лекарственного сырья, нет в нашей области и фармацевтической промышленности. Поэтому всё, что нам предлагается в аптечной системе и применяется в лечебных учреждениях из средств фитотерапии, собрано или изготовлено из растений,

произрастающих в других регионах, значительно отличающихся от нашего по климатическим и почвенным условиям.

Однако достоверно доказано, что растения, произрастающие в условиях сурового заполярного климата, накапливают значительно больший процент биологически активных веществ, чем те же виды, вырастающие в более благоприятных условиях. В них больше каротинов, алкалоидов, аминокислот, витаминов и многих других элементов. Это способствует повышению устойчивости северных растений к неблагоприятным факторам среды, таким, как низкие температуры, короткий вегетационный период, резкие перепады погоды и тому подобное.

Кроме того, не менее важен и широко известный факт, доказанный многолетним опытом фитолечения: лекарства, полученные из растений, произрастающих рядом с нами, в нашей климатической зоне, более эффективны для лечения, чем привезённые из других районов.

Все это свидетельствует о том, что в целях улучшения здоровья жителей Мурманской области в ней крайне необходима организация сбора местных лекарственных растений, создание плантаций для выращивания высокоэффективных лекарственных экзотов из числа интродуцентов, а также видов местной флоры, являющихся редкими. Конечной стадией этой работы должно быть строительство предприятия по изготовлению готовых лекарственных форм из местного сырья, на первых порах в объёмах, обеспечивающих потребности области.

Для этой работы имеются все условия. На Кольском полуострове есть несколько районов, отличающихся относительно чистыми в экологическом плане условиями. В области имеются достаточно большие ресурсы лекарственных растений, которые в настоящее время не используются. Для выращивания лекарственного сырья могут быть использованы заброшенные сельхозугодия, которых довольно много.

Нужно сказать о том, что полезные свойства местных видов растений совсем не изучены, а их воздействие на организм северян не проверено. В дикой флоре области есть много видов, которых не встретишь в более южных районах. Достаточно упомянуть лапландскую форму обыкновенной сосны, которая растёт преимущественно только в нашей области и на севере Фенноскандии. Здесь встречается четыре вида берёз, свойственных нашей территории. Даже ель на Кольском полуострове растёт не европейская, как в соседней Карелии, а сибирская. Ботаники выделяют отдельный вид ольхи под названием кольская. Каковы лечебные свойства этих деревьев и отличаются ли они от более южных видов, неизвестно, поскольку никаких исследований не проводилось.

Остаётся не изученным и вековой опыт народной медицины, накопленный у местных жителей Кольского полуострова — саамов и поморов. Во многом сведения о нем уже потеряны. Несомненно, что у них были свои особенности лечения. Проживая в отдалённых от центров медицины районах, в суровых климатических условиях, занимаясь опасными видами промысла, эти люди лечились сами, используя природные средства.

Одной из особенностей данной книги является приведение сведений о возможности лечения за счёт использования энергетики деревьев и оздоровления в лесной среде. Материалы по этим методам относительно редко встречаются в популярной литературе, и они могут быть интересными и, несомненно, полезными для многих людей.

Большинство жителей Мурманской области являются горожанами, для которых выход в лес довольно редок. Этому мешает не только отсутствие свободного времени и отдалённость лесов от жилья, но и существующее убеждение в том, что северный лес не похож на южный. Некоторые считают, что он и вовсе не подходит для прогулок с целью оздоровления. Немаловажным фактором, ограничивающим посещение леса, является и особенность нашего климата. Слишком короток у нас период хорошей погоды, во время которой прогулка по лесу и встречи с деревьями будут благоприятными. В осеннюю и, тем более в зимнюю пору, даже короткий выход в лес представляет определённую трудность. Поэтому большинство людей ограничиваются небольшим периодом сбора грибов и ягод, который продолжается не более двух месяцев в году. Но это слишком мало для того, чтобы почувствовать красоту леса. Обычно сборщики ягод, а тем более грибники, не обращают внимания на окружающую лесную среду, концентрируя взгляд только на объекте сбора. Это неудивительно. Человек чаще всего идёт в лес только с одной мыслью: собрать дары леса, и по возможности больше, чтобы сделать запасы природных даров на долгую зиму.

Это, конечно, тоже очень полезно для здоровья. Северные ягоды являются хорошим источником витаминов и других полезных элементов. А грибы, растущие в наших лесах, нисколько не хуже, чем собранные в более южных районах. По количеству белков, аминокислот, витаминов и других полезных веществ они даже превосходят южан. Это чрезвычайно полезный продукт питания, традиционный для всех северян.

Но посещение леса полезно не только для сбора его даров. Не менее важно побывать среди деревьев для того, чтобы улучшить своё здоровье. Желательно, чтобы эти прогулки были более частыми, и очень хорошо, если они будут постоянными, привычными и даже необходимыми.

Длительное время, занимаясь интродукционной дендрологией, мы хорошо знакомы с благотворным воздействием древесных растений на человека. Поэтому имеем право сказать своим дорогим читателям: «Почаще бывайте в лесу, выращивайте в своих приусадебных участках интродуцированные деревья и кустарники, используйте любую возможность лечиться у деревьев».

Авторы искренне надеются, что эта книга будет своеобразным приглашением на прогулку в наш северный лес, который всегда был и всегда будет богатейшей кладовой здоровья.

Казаков Лерий Александрович

Кандидат сельскохозяйственных наук, Заслуженный лесовод Российской Федерации. Закончил лесохозяйственное отделение Сортавальского сельскохозяйственного техникума и лесохозяйственный факультет Всесоюзного заочного лесотехнического института (ВЗЛТИ), ныне Санкт-Петербургский лесотехнический университет. Работал в лесном хозяйстве Карелии и Мурманской области в должности лесничего, главного лесничего и директора лесхоза.

В Полярно-альпийском ботаническом саду – институте организовал и руководил лабораторией дендрологии. Работал в должности старшего научного сотрудника лаборатории интродукции и акклиматизации растений, в последние годы руководителем Варзугского стационара ботанического сада.

Автор и соавтор 11 научных и научно-популярных монографий и книг, а также более 150 статей и публикаций по научной и природоохранной тематике.

Куваева Татьяна Дмитриевна

Специалист в области интродукции плодово-ягодных культур и садово-паркового строительства. Окончила сельскохозяйственное училище по специальности плодо-овощевод, отделение озеленения городов и населённых мест Ленинградского строительного жилищно-коммунального техникума, лесохозяйственный факультет Ленинградской лесотехнической академии. Имеет диплом инженера садово-паркового строительства.

Работала по специальности в конторе зелёного хозяйства г. Боровичи Новгородской области, младшим научным сотрудником в Полярно-альпийском ботаническом саду – институте, научным сотрудником группы ягодных культур Полярной опытной станции ВИР.

ISBN 978-5-91137-369-6

9 785911 373696

РИС
КНЦ