**Горобина звичайна (Sorbus aucuparia L.)**

Російська назва — рябина обыкновенная.

Дерево заввишки 5-15 м, росте серед сонячних галявин край узлісь, на скелястих та кам'янистих схилах, крутих берегах річок, у дрібнолистяних та хвойних лісах, у передлісках і чагарниках. Культиву­ють горобину в парках і садах як декоративну рослину.

В горобини кора гладенька, сіра. Гілки пухнасті, бруньки повстянисті, чорнувато-фіолетового кольору, конусовидні. Листки чергові, не­парнопірчасті. Квітки дрібні, білі, запашні, зібрані в густі щитки; Плід — ягода, він кулькоподібний, дрібний, соковитий, блискучий оран­жево-червоний, гіркий, терпкий, після заморожування має приємний гір­кувато-кислий смак.

Цвіте горобина в травні-червні. Плодоносить наприкінці серпня і впродовж вересня. З лікувальною метою використовують плоди й листки горобини. Збирають достиглі плоди, зриваючи їх із плодоніжок, в останніх числах серпня або у вересні-жовтні, зрізуючи щитки. Стиглі плоди сушать, попередньо прив'яливши, в сушарках та в гарячій печі на листах і решетах (розстилають тонким шаром і часто перемішують).

Горобина звичайна містить незначну кількість дубильних речовин, цукри, сорбозу (кетогексозу), органічні кислоти (яблучну, лимонну, винну, сорбонову та парасорбонову), 6% сорбіту, який переходить у сорбозу, сліди ефірних масел, смолисті речовини, близько 0,04 % сорбітанової кислоти, деяку кількість ціаноподібної речовини, що виникає внаслідок розпаду глікозиду, який наявний у насінні, 5,5 мг % каротину, до 250 мг % аскорбінової кислоти, вітамін Р, мінеральні солі, ензими інвертазу та оксидазу, пектини. Плоди горобини — це полівітамінна си­ровина. Дія їх діуретична (салуретична), жовчогінна, кровоспинна, в'яжуча та антискорбутна.

Препарати плодів горобини збільшують сечовиділення, діють в'яжу­че на слизову оболонку тонкої кишки й нормалізують її діяльність, по­силюють жовчовиділення. Біологічно активні речовини горобини діють протизапально на слизові оболонки шлунка й кишок, а також нейтралізу­ють токсичні речовини, що впливають гепатотропно. Однак фармако­логічні властивості препаратів плодів горобини ще не повною мірою вивчені в умовах клініки. На підставі емпіричних даних вважають, що квітки горобини мають сечогінні та послаблювальні властивості. Треба завважити, що недозрілі плоди діють токсично на організм людини, бо парасорбінова кислота викликає нудоту та блювання, запальні зміни слизової оболонки шлунка, поноси та подразнення епітелію ниркових канальців. Із достиганням ягід, їх висушуванням або під час кип'ятіння ця кислота втрачає активність.

Настій, відвар та сік із плодів горобини використовують в основно­му як сечогінний засіб при хворобах нирок з явищами олігурії, а також для лікування сечокам'яної хвороби та тромбофлебіту. Досить ефектив­не лікування препаратами горобини розладів травлення, гепатиту та ге­патохолециститу, порушеного жовчовиділення. Особливо ефективні ці препарати при старечій атонії товстої й тонкої кишок.

**Малина звичайна (Rubus idaeus L.)**

Російська назва — малина обыкновенная.

Це багаторічний гіллястий кущ із родини розових. Зустрічається в дикому стані й культивується у садах. Стебла в дикорослої й культурної Далини вкриті колючками або щетинками, які в дикої малини білуваті, а в культурної — червонуваті. Листки згори темно-зелені, знизу — білуваті від волосків, що вкривають їх. Квітки зеленувато-білі. Плоди — дрібні кістянки, що зрослися в складний плід майже овальної форми, схожий на плід ожини.

Садову малину вирощують повсюди. Дика малина росте в лісах, між чагарниками. Район поширення — майже вся територія колишнього СРСР.

Плоди сушать негайно після збирання (зіпсовані плоди відкидають) розкладаючи тонким шаром на овочевих сушарках (температура 50— 60 °С). Зберігати сушені плоди треба в сухому місці, стежачи, щоб вони не збивались у грудочки.

Плоди малини містять близько 11 % цукристих сполук (глюкозу, фруктозу, левульозу, цукрову декстрозу), 1—2 % органічних кислот (переважно лимонну, яблучну, а також саліцилову, винну, мурашину), ефірну олію, до 0,3 % дубильних речовин, слиз, барвні речовини, пекти­нові сполуки, флавоноїди, каротин, тіамін, рибофлавін, до 93 мг % аскорбінової кислоти, солі калію й міді. В листках знайдено до 300 мг % аскорбінової кислоти, дубильні речовини й фітонциди.

Плоди садової та дикоростучої малини мають досить високі харчові, смакові й дієтичні властивості, їх споживають свіжими, виготовляють із них різні кондитерські вироби, готують настої, вина, наливки, без­алкогольні напої. Плоди малини — давній лікарський засіб, який засто­совують у медицині і тепер. Сушені плоди й варення з малини вважають сильним потогінним та жарознижувальним засобом. Свіжі плоди мають протицинготну дію. Відвар плодів, а також верхівок пагінців містить по­тогінні та жарознижувальні складники, які входять до потогінних зборів.

З листків можна робити сурогат чаю. У народній медицині багатьох країн плоди вживають як жарознижувальний і потогінний засіб, од цин­ги, для підсилення апетиту, як тонізуючий, знеболювальний засіб (при болю у шлунку), при грипі, гарячці, мігрені, екземі й навіть при сп'янінні. Корені застосовують від малярії і як кровоспинний засіб при геморої; настій з квіток — для обмивання обличчя із вуграми, від укусів змій, для примочок від запальних процесів очей та бешихового запален­ня; гілки — проти кашлю, од .ядухи; листки — як в'яжучий і протизапа­льний чинник у разі гастриту й ентериту, при хворобах дихальних шляхів, маткових кровотечах, висипках, фурункулах, лишаї, для поло­скання при ангіні. Народна косметика рекомендує відвар листків з поташем для фарбування волосся в чорний колір. Плоди малини доволі ефективні при лікуванні грипу, несправжнього крупу, простудних захворювань дихальних шляхів, хронічного ревматизму та кору (щоб спричинити висип). У цьому випадку вживають відвар плодів малини з медом.

**Обліпиха крушиноподібна (Hyppophae Ramnoides L.)**

Російська назва — облепиха крушиновидная.

Колючий дуже розгалужений кущ або невелике розлоге дерево заввишки до 5—6 м. Гілки дугоподібно зігнуті. Кора їх темно-сіра або бурувата, молоді гілки сріблясті. Листки почерговані, лінійні, цілокраї, звужені в дужекороткий черешок, зверху зелені, знизу сріблясті, восе­ни золотистого кольору. Квітки — в невеликих колосках, дуже дрібні, зібрані в пазухах листків або колючок у короткі китиці. Плід — сферична або овальна соковита ягода, оранжева, м'ясиста, майже без плодоніжки. Цвіте обліпиха одночасно з розпусканням листків у квітні-тРавні. Плоди дозрівають у серпні-вересні.

Лікувальне значення мають достиглі плоди обліпихи, їх широко ви­користовують для виготовлення обліпихової олії та як дієтичний полівітамінний засіб. Збирають плоди восени, краще після перших заморозків. Їх консервують або витискують із них сік і використовують для приготування пюре, повидла, мармеладу, варення тощо.

М’якоть плодів обліпихи містить до 30 % жирної олії, яка складається із суміші глікозидів олеїнової, стеаринової, лінолевої, пальмітинової, олуринової та міристинової кислот. Важливі компоненти плодів-каротиноїди (до 95 мг%), токофероли (до 50 мг%), аскорбінова кисло­та (до 200 мг%), фолієва, нікотинова кислоти, вітаміни групи В, а та­кож ізорамнетин у вигляді глікозидів, органічні кислоти (яблучна, ли­монна, виннокам'яна тощо).

Насіння має до 15 % жирної олії (яка відрізняється від олії з м'якоті за консистенцією і складом), а також тіамін, рибофлавін, токо­ферол, каротиноїди.

Плоди обліпихи та обліпихова олія при зовнішньому застосуванні зменшують і припиняють біль і запалення, прискорюють грануляцію і епітелізацію тканин, сприяють швидкому гоєнню ран. Мають вони,! полівітамінні властивості. Обліпиховою олією із м'якоті плодів лікують променеві ураження шкіри, її використовують для зменшення дегенера­тивних змін слизових оболонок під час променевої терапії раку страво­ходу, у разі кольпіту, ендоцервіциту, інших гінекологічних захворювань; при екземі, лишаї, а також при хворобах очей, вираженій недостатності ретинолу. Обліпихову олію часто призначають для лікування виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки.

Спиртовий екстракт кори має амітотичну дію, в експерименті на тваринах він гальмував ріст і розвиток прищеплених пухлин.

У народній медицині плоди й обліпихову олію вживають усередину при авітамінозі (цинга, куряча сліпота), виразковій хворобі шлунка; зовні їх застосовують для лікування висипок, екземи, ран, що тривало не загоюються, ерозії шийки матки. Насіння у вигляді відвару вжива­ють як легкий проносний засіб. Листками обліпихи в народній медицині Середньої Азії лікують ревматизм (застосовують зовнішньо). З обліпихової олії готують спеціальні косметичні маски, які прискорюють епітелізацію та грануляцію тканин шкіри. В минулому відвар плодів та гілок використовували всередину й зовні од облисіння та випадіння во­лосся. Крім того, помічено інгібуючий вплив обліпихової олії на секре­цію шлункового соку.