

ЗАМЕТКИ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ ВЕПСКОЙ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

СООБЩЕНИЕ 2

О.Д. Барнаулов

Институт мозга человека им. Н.П. Бехтерева РАН (г. Санкт-Петербург)

The notices about medical plants of vepsa folk medicine. Part 2

O.D. Barnaulov

N.P. Bechtereva Human Brain Institute RAS (St.Petersburg, Russia)

РЕЗЮМЕ

Кратко охарактеризованы некоторые лекарственные растения, применявшиеся вепскими знахарками при различных заболеваниях. Приведены растения, широко известные в народе как вепсам, так и обрусевшим потомкам летописной Веси в местах ее прежнего расселения. Материал собирался и анализировался автором, доктором медицинских наук в течение 50 лет постоянного ежегодного общения с вепсами. Дано сопоставление применения этих растений в вепской, научной и некоторых традиционных медицинах.

Ключевые слова: этноятрия, вепсы, лекарственные растения.

RESUME

The short characteristics of some remedial plants, used by vepsa's healers for treating patients with different diseases, are given in this article. Some plants were well-known to vepsa folk and russified descendents of annalistic Ves, which are dislocated in areas of their past residence. This information was collected and analysed by author, the doctor of medical sciences, for 50 years of every-year contacts with vepsas on the wide geographical territory. The use of remedial plants in vepsa's folk, scientific and some traditional medicines is compared.

Keywords: ethnojatria, vepsa, remedial plants.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из причин резкого снижения численности вепсов, прямых потомков летописной Веси, вплоть до грани исчезновения этой малой народности считают уход молодежи из деревень в города с утратой аутентичности, языка, традиций. Утрачены были также арсенал, методы лечения лекарственными растениями народной медицины вепсов. В Архангельской, Вологодской, тем более в Ленинградской областях доминирующим населением считаются русские, и лишь топонимика [1, 2], фамилии, сохранение некоторых обычаев, орнаменты, прочие элементы быта и культуры позволяют утверждать, что предками этих русских были вепсы, а в более отдаленном историческом прошлом – Весь. Не случайно историки, этнографы единодушны в том, что в жилах великороссов течет 80 % угрофинской крови [12, 13]. Необходимость сохранения сведений о вепской народной медицине, профессио-

нальной оценки их значимости очевидна по той причине, что сама малая народность достигла критического числа невозврата, а знахарок, носительниц знаний практически нет. Вместе с тем ряд сведений мог бы послужить отправной точкой для изучения их полезности с последующим внедрением в медицинскую практику. Неправильность подхода к сбору и оценке сведений о народных медицинах заключается в том, что и по сию пору это удел ботаников, этнографов, в лучшем случае фармакогностов, а не врачей. Такая оценка должна быть комплексной, но комплексных экспедиций государством в настоящее время не проводится.

Многие растения бореальной флоры использовали с лекарственной целью не только вепсы, а потому сопоставление данных об их применении в научно-европейской, других народных, традиционных медицинах желательно, поскольку в первой имеется тенденция заузуженного, однонаправленного назначения.

Кроме того, дефектом научно-европейской медицины является использование одного растения, а не поликомпонентных композиций. Ассимиляция арсенала и правил применения растений в народных и традиционных медицинах может привести к решению ряда клинических задач, к помощи больным, считающимся некурабельными, что блестяще подтвердилось при освоении опыта, к примеру, тибетской медицины [3, 4, 10, 17], которая в ряде случаев (виды бодяка, ветви и листья малины, девясил, можжевельник, зольные лекарства, лечение дымами) сходна с народной медициной вепсов.

Публикуемые в первом и втором сообщениях сведения собраны в течение 50 лет ежегодного контакта с вепсами, некоторыми народными целительницами и являются фрагментами неопубликованной мною книги (нет издателя) «Весь и вепсы». Ассимиляция опыта народных и традиционных медий рядом резолюций ВОЗ отнесена к одному из перспективнейших направлений медицины XXI века. Собственные многолетние экспериментальные, клинические, библиографические исследования [5–8] подтверждают правильность такой позиции ВОЗ, высочайшую значимость изучения арсенала этнотри для поиска и внедрения эффективных методов лечения больных различными, в том числе не имеющими удовлетворительного решения заболеваниями.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Материалы и методы исследований приведены в первом сообщении. Не представлявшая затруднений идентификация растений проводилась как самостоятельно, так и профессиональными ботаниками, коллегами по отделу (лаборатории) растительных ресурсов Ботанического института им. В.Л. Комарова РАН. Ряд растений заготавливали в окрестностях дер. Ладва, Курба, Ярославичи Подпорожского р-на, дер. Корбеничи, Харагеничи, Берег, в бассейне реки Явошма Тихвинского р-на Ленинградской области для последующего экспериментального фармакологического, клинического изучения [5–8], в той или иной мере подтверждавшего правильность применения растений вепскими знахарками. Метод однократного летучего опроса относительно применяемых теми или другими целительницами растений не оправдывает себя, поскольку они не всегда доверяют приезжим людям. Языковой барьер также препятствовал составлению

представления об арсенале вепских целительниц, поскольку многие плохо говорили по-русски. Систематические, особенно многолетние бытовые, соседские контакты, разговоры за чаепитием, эпизодические предъявления образцов растений дают более определенные результаты. Распросы о сопутствующих траволечению заговорах исключаются. Общеизвестные использования лекарственных растений без труда определяются при постоянном общении с представителями народности, сельскими жителями, а легенды интересны с точки зрения изучения их правомерности. Сам факт наличия вепских названий большинства лекарственных растений свидетельствует о высокой осведомленности вепсов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Дербенник иволистный (Плакун-трава), *Lythrum salicaria*; сем. Дербениковые, Lythraceae. Плакун-траву дербенник называют потому, что как и плачущая ива, дербенник избавляется от избытка влаги: с листьев стекают капли, растение «плачет». Определенного вепского названия не имеет, но иногда его называют болотной травой *sohein* [21]. Сведения о целебных свойствах не были общедоступны. Основное направление применения дербенника в виде настоя или отвара («напара») – неврозы. Это могли быть реактивные неврозы. Так, в д. Кузнецы местная знахарка П. Порыгина назначала дербенник с купырем лесным и багульником овдовевшему мужчине.

У вепсов нередки примеры, когда по смерти жены муж опускался, переставал работать, прибираться избу и ухаживать за собой, зачастую пьянствовал, порою умирал. Смерть ребенка, да и любого близкого человека приводила к депрессии. Упрощено можно кратко сформулировать применение дербенника обрусевшими потомками Веси (Придвинье, д. Кожинская) и вепсами как «травя от тоски». Одним из проявлений неврозов является инсомния, бессонница, более характерная для лиц пожилого и старческого возраста. Знахарки хорошо знали, что сам дербенник отнюдь не снотворное, а потому прецедент назначения его подкрепляли суггестивными методами (заговоры, объяснение деталей приготовления и применения). Его сочетали со зверобоем, малиной, багульником, реже – лабазником, кипреем, «декопом» – сабельником болотным, у которого использовали не только корневище, но и надводную часть.

Применение надводной части **сабельника болотного** (*Comarum palustre*, сем. Rosaceae) в виде общеукрепляющего чая характерно и для родственной карельской народной медицины. Эта деталь отличает применение декопа в народных медицинах, поскольку в научной медицине официально корневище. В основном те же сочетания дербенника применяли при эпилепсии, которая встречалась реже, чем неврозы. Подобного типа сборы применяли и при судорогах у детей, вероятно, чаще всего фебрильных. Несомненно сходство показаний к применению с тибетской традиционной медициной, где по собранным М.Н. Варлаковым [9] сведениям дербенник назначали при неконкретизированных «нервных болезнях». В «Чжуд-ши» и «Вандурья онбо» дербенник не упомянут. Среди прочих показаний к применению дербенника в справочнике «Растительные ресурсы СССР» [14] приведено бешенство. Для растений-церебропротекторов характерно сочетание показаний; эпилепсия, бешенство. Впрочем, могут быть приведены и другие нейроинфекции: энцефалит, арахноидит, менингит.

Мною не были изучены церебропротективные свойства дербенника, но доказано отсутствие у его настоя антиконвульсантного действия, что подтверждает факт базирования фитотерапии в народных медицинах больных эпилепсией не на противосудорожном эффекте. Эта позиция многократно подтверждена мною и для других растений, применяемых в народных медицинах при эпилепсии. Вепсами не были приведены прочие показания к применению видов дербенника [14] в гомеопатии, в народных медицинах: кровотечения, гематурия, геморрой, дизентерия, брюшной тиф, диарея (Франция), ванны для возбужденных и ослабленных детей (Россия), для утоления жажды (Япония). По Г.А. Елиной [11] латинское название растения произошло от *ludro* – кровь, что отражает ярко красную окраску цветков. Дербенник растет в весьма небольших количествах преимущественно по берегам озер. Сбор близок к букетному и наиболее удобен с лодки при объезде озера. Сведения о больших куртинах его на лесных озерах мною не подтверждаются. Ранее для пожилых знахарок дербенник собирали подростки или женщины-родственницы. Несмотря на популярность растения во многих странах, растение практически не изучено и в России неаптечно.

Девясил высокий, *Inula helenium*; сем. Астровые (Сложноцветные), Asteraceae (Compositae) высаживали почти у каждой избы, что свидетельствует об использовании, популярности растения. В исчезнувших к современному дню деревнях, где избы заброшены, сгнили, реже – были перевезены, зачастую в конце июля, в августе видны солнечные (отсюда видовое латинское название) цветки на высоких стеблях (отсюда русское видовое название) и широкие листья.

Сведения о применении отвара его корня, листьев, стебля при рвоте, диареях, пищевых отравлениях, дизентерии, а также при кровотечениях были общедоступными. Стремясь не уничтожить растения, вепсы зачастую использовали листья, цветки и даже стебли при ОРВИ, кашле, бронхитах, бронхиальной астме (точнее, удушье), хронических бронхолегочных заболеваниях, включая туберкулез. Такое применение не могло быть длительным в связи с ограниченностью сырья. Считалось, что отвар корней и других частей девясила положительно влияет на мужскую потенцию. Растение часто называли по-русски девятисилом, считая его общеукрепляющим, оздоравливающим средством. Им лечили опустившихся алкоголиков, но не для того, чтобы устранить зависимость от спиртных напитков, а с целью купирования астении, повышения физической выносливости, пригодности к труду. Трактровка девясила как тонизирующего (не стимулирующего) средства сходна с таковой в монгольской ветви тибетской медицины [16], да и в ней самой [3, 4, 9, 10, 17].

Анализ применения листьев, цветков девясила позволяет расценить их как лекарства противоастенические, снимающее симптомы переутомления, немотивированной ажитации (неврастения). В неврологии можно ассимилировать такие показания, как головные боли, головокружения, снижение памяти, шум в ушах и голове, непродуктивный сон (типичные симптомы дебюта хронической недостаточности мозгового кровообращения). Намером на церебропротективные свойства являются сведения о применении листьев при бешенстве в народной медицине Беларуси [14]. У вепсов такое применение отсутствует, поскольку за 50 лет мне не приходилось слышать об укусах бешеными собаками. Однако помимо общеукрепляющего действия считалось, что напар листьев может успокаивать. Упомяну лишь о недавно и не у вепсов возникшего применения

подземных частей девясила и аира в качестве противоаллергического, десенсибилизирующего средства (атопическая бронхиальная астма – у вепсов «удушье»), что предельно актуально в неврологии для фитотерапии больных аутоиммунным заболеванием – рассеянным склерозом, в проктологии – при неспецифическом язвенном колите. Головные боли, бессонница, беспокойство также служили поводом для лечения отваром надземных частей девясила. В связи с почти полным вымиранием вепских деревень растущий у пустых изб девясил не востребован.

Девясил как одно из эффективнейших лекарственных растений 23 раза упомянут в основном трактате тибетской традиционной медицины «Чжуд-ши» [17]. Входит в стандартные блоки 3 корня, сбор девясил-4 и многие другие. В их составе «лечит жар ветра и крови», «жар слизи, жар римс», рвоту, диарею, «вздутие живота» (симптомы пищевой токсикоинфекции), «подавляет жар ядов», одышку, «болезни легких», «болезни от вина». Без труда можно констатировать совпадение применения девясила вепсами и в Тибете, хотя прямые этноэтнографические контакты исключены. Важна трактовка девясила как общеукрепляющего средства.

Корень девясила аптечен, разрешен к применению в качестве гепатопротектора, закрепляющего, кровеостанавливающего, секретолитического средства. В 7-м и 9-м томах справочника «Растительные ресурсы» кратко приведен широчайший перечень показаний к применению разных частей растения. Существенно подтверждение церебропротективных свойств с констатацией положительного влияния на условно-рефлекторную деятельность.

Калина обыкновенная, *Viburnum opulus*; сем. Жимолостные, *Caprifoliaceae*. Подобно рябине, калину считали магическим растением. В язычестве летописной Веси и ее прямых наследников вепсов было обычаем поклоняться некоторым растениям, наделять их магической силой. Это отражается в фитоантропоморфной орнаменталистике (тканые праздничные половики-ковры, вышивки на свадебных и простых полотенцах, на одежде) и в ряде обычаев. Так, калину вепсы порою высаживали в начале постройки избы, на счастье, чтобы уберечь ее от пожара, от злого колдовства. Единичные избы до сих пор окружены кустами калины, что имеет, конечно же, и декоративную предназначенность. У эстов,

других представителей угро-финнов, обычай этот также имеет место.

Наше эстетическое формирование неразрывно связано с флорой планеты. «Не хлебом единым...». В русском фольклоре, как и в вепских орнаментах, с калиной связано представление о красоте: «Калина красная, калина вызрела». Не исключено, что калина в прошлом была тотемным растением для некоторых вепских родов. Дикорастущая калина в вепских землях встречается исключительно редко (распространение птицами), но у многих изб она выглядит обычно.

Принадлежность к семейству Жимолостные может подсказать одно из направлений применения калины – послабление. Кисти ягод калины, как и рябины, в прошлом подвешивали на чердаке. Пищевое значение этих ягод полностью утрачено, как и лечебное. Возможность применения ягод калины при запорах известна лишь некоторым старым людям. Представление же о ее полезности при лихорадках распространено более широко. Некоторые знахарки (П. Инякова, М. Чарандова – д. Ладва) считали ягоды калины женским лекарством и рекомендовали ее в период климакса с тяжелыми головными болями, вероятно связанными с гипертонзиями, при нарушениях менструального цикла, при избыточной массе тела. Головные боли особо выделяли как показание к применению ягод калины, подтверждая их эффективность. К сожалению, в диетических рекомендациях неврологов (если таковые случаются) нет места калине, выверенным народным методам устранения цефалгий. Калину иногда можно найти в городах на рынке. Можно порекомендовать запастись ее на зиму. Собственный опыт рекомендации калины при дисциркуляторных цефалгиях, климаксе подтверждает правомерность такого применения вепсами.

Считалось, что ягоды калины, как и рябины, ограничивают аппетит, но в то же время старые люди с часто встречающейся возрастной анорексией вспоминали о кисло-горькой калине как о возбуждающем аппетит средстве. Это типичный пример разнонаправленности действия растения в зависимости от исходного фона. Известный русский врач Ф.И. Иноземцев в 1858 г. рекомендовал ягоды калины для коррекции пищеварения, а также при раке желудка, кишечника [14]. Улучшение состояния онкологических больных в последующем было подтверждено клинически. Впрочем,

ягоды брусники и клюквы чаще, чем калину применяли в качестве средства, возбуждающего аппетит. Калину, ее отвар, сок, порою напар листьев применяли местно и внутрь при каких-то кожных заболеваниях, высыпаниях, зуде (атопические дерматозы?), гнойничках, а также с целью более быстрого заживления ран.

Актуально изучение противоаллергических, десенсибилизирующих, гипотензивных, вазопротективных свойств ягод, листьев. Получить сведения о применении отвара коры калины для остановки мено- и метрорагий не удалось, хотя именно в качестве гемостатического, утеростимулирующего средства она разрешена к применению.

Несмотря на то, что вепские деревни вымерли и традиции применения калины утрачены, мне еще повезло застать охотников, утверждавших что для подманивания глухарей, тетеревов, рябчиков в силках предпочтительнее ягоды не рябины, а калины: лучше видны, менее быстро осыпаются.

Вероника длиннолистная, *Veronica longifolia*; сем. Норичниковые, Scrophulariaceae. Не является общеизвестным лекарственным растением. Ее применяли единичные целительницы в деревнях Ладва, усть-Капша, Харагеничи, Корбеничи (Ленинградская область), где также произрастает также, но не использовалась и Вероника дубравная (малая фитомасса).

Основное показание к применению – неврозы, манифестированные постоянным возбуждением, бессонницей, немотивированной агрессией («при злости»). Эти симптомы в их реактивном, стресс-индуцированном варианте целительницы считали наиболее частыми у женщин. Параллельно устранялись нарушения менструального цикла, сопутствующие неврозу, а потому веронику считали в основном женской травой.

Ею также лечили старых, беспокойных людей с явными синильными изменениями: плохая память, сниженная мотивация, не всегда осмысленные поступки, головные боли, «гудящая голова», т.е. при симптоматике атеросклероза артерий мозга. Языковой барьер (большинство целительниц плохо говорили по-русски) и некоторая герметичность (о женских недугах не очень-то распространялись) не позволили уточнить характер нарушений менструального цикла. По впечатлениям, это аменорея, но, возможно, и маточные кровотечения.

Веронику сочетали с лабазником, багульником, полынью обыкновенной (*emenogoga*). Выбор именно этого вида объясняется тем, что *V. длиннолистная* произрастает местами по берегам рек и озер куртинами, имеет большую фитомассу, легка для сбора. Собственный опыт применения вероники в сочетании с растениями, улучшающими перфузию мозга (боярышник, герань, виды чистеца, будра, кипрей, адаптогены и др.) позволяет рекомендовать ее для более углубленного изучения и внедрения, поскольку включающие ее сборы достоверно снижают количество сосудистых катастроф, устраняют диспептические явления, способствуют успокоению пациентов [6]. С врачебной точки зрения, это противоастеническое, антиневрогическое, стресс-лимитирующее, умеренное седативное средство, способствующее купированию цефалгий и ряда симптомов хронической недостаточности мозгового кровообращения.

Костяника арктическая (княженика, поляника, мамура), *Rubus fruticosus*; *magukasbol* – вепс. (?), сем. Розоцветные, Rosaceae. Эта редкая ягода также, как и многие другие растения, окружена у вепсов, некоторой таинственностью. Ее на Северо-Востоке, ближе к Карелии, Вологодской области ее трудно собрать в каком-то количестве, хотя местные вепские старушки, причмокивая, вспоминали, что в некоторые (редкие) годы можно было собрать и бидончик, но обычно – горстку-две. Это причмокивание полностью соответствует вкусовым достоинствам мамуры, оцененным русскими, финнами, шведами отраженным в названии княженика, т.е. княжеская ягода. Так, в прошлом финны и лопари собирали для хозяев – шведов княженику в качестве изысканного лакомства [11].

Если у вепсов, считавших княженику колдовской, чудодейственной ягодой, подаренной лесными людьми и хозяйкой леса *emäg* как своеобразную награду, то по сообщению Н.К. Фруентова [15] и по собственным наблюдениям на Камчатке, побережье Охотского моря, севере Приморья, в Приамурье, на Сахалине и Курилах княженика произрастает в изобилии, причем там она опыляется не насекомыми, а самоопыляется (по личному сообщению канд. биол. наук, ботаника З.В. Акуловой). Жители Южного Сахалина убеждали меня в том, что произрастает у них 2 вида морошки: желтая и более вкусная черная. Последняя на поверку оказалась княженикой.

Все заполняющий аромат княженики и передаваемый вкус послужили поверьем будто бы эта ягода и в меньшей степени надземная часть растения являются всеисцеляющими. И только в связи с недостатком природных ресурсов всех исцелить не удастся. О каком-то сборе княженики у вепсов не идет речи, но по воспоминаниям, ее приносили тяжело больным, а настой травы могли давать более длительного с целью излечения, выздоровления после тяжелых болезней. Из этих тяжелых болезней удалось выделить некоторые: высокие лихорадки (жаропонижающее, утоляющее жажду), параличи, инсульт, туберкулез, онкологические заболевания, которые в прошлом далеко не всегда точно диагностировали. С позиций неврологии представляло бы интерес исследование влияния княженики на перфузию мозга, на липидный спектр.

Легенды о высоком лечебном действии княженики в прошлом, еще 40–50 лет тому назад были широко распространены, но преобладающие сегодня эмигрировавшие, обрусевшие вепсы этих легенд не знают. Н.А. Ефремова отметила [11], что камчадалы заваривают 2 столовые ложки сухой княженики на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка при простудных заболеваниях, гастритах, диспептических симптомах, слабости. Очевидно, что при этом получается пюре (мало воды).

В справочнике «Растительные ресурсы СССР» (1987) приведены и прочие показания к применению княженики: анемия, астения, отеки (диуретик), мочекаменная болезнь, респираторные, кишечные инфекции [14]. С точки зрения биологической детерминированности заинтересованности княженики в здоровье и репродукции распространяющих ее животных широкий спектр показаний к применению ее очевиден. Сегодня практической значимости (в связи с некоторой экзотичностью растения) сведения о его лечебных свойствах не имеют, что не разрушает представлений вепсов о его целебности. Выходом из положения является интродукция княженики.

Морошка приземистая, *Rubus chamaemorus*; сем. Розоцветные, Rosaceae (murask – вепс.) не имеет какого-то специфически очерченного лечебного применения у вепсов. Вепское название «мурашка» явно заимствовано у русских.

Если раньше ее собирали для пищевого потребления, то сегодня в основном на сдачу, для приработка. Общеизвестно было ее мочегонное

и антипохмельное (детоксикационное) действие, равно как и то, что она хорошо хранится. Тем не менее, даже при похмельном синдроме, ставшем тяжелым маркером нашего времени, поскольку в прошлом вепсы не страдали тягой к алкоголю и пили только по великим праздникам самодельное пиво или брагу, морошка не была наиболее часто употребляемым средством. В разных географических районах доминировали капустный, огуречный рассолы, чья высокая эффективность доказана клинически. Из ягод же при похмелье чаще использовали бруснику, клюкву, соки из них, эффективность которых, как и морошки не изучена.

Похмельный, абстинентный синдром – эти темы предельно актуальны для вепсов и других угрофиннов, вторичных монголоидов, генетически нерезистентных к этанолу, продуцирующих недостаточное количество алкогольдегидрогеназы. Зависимость наступает быстро, что стало одним из факторов исчезновения не одной малой народности, а морошка или какое-либо другое растение не могут устранить этот средовой фактор. В ушедшем прошлом колдуньи (noïd) тайно заговаривали от пьянства. По личному сообщению О.А. Барнаулова, одним из частых, привычных вызовов скорой помощи в Подпорожье и Подпорожском районе являются похмелье и абстиненция. В Мезени, в Лешуконском районе Архангельской области, где в прошлом обитала Весь, морошку используют и как закуску, которая как будто бы снижает степень алкогольного опьянения.

Морошку использовали при лихорадках, ягоды и сок для утоления жажды. Общеизвестно ее умеренное послабляющее действие. Морошка близкородственна княженике, хотя не сравнима с нею по вкусу. Гибрид морошки и княженики в Финляндии выращивают в ограниченных количествах для ликеро-водочной промышленности.

В 80–90-е годы был искусственно создан ажиотажный спрос на морошку как на якобы единственно высоко эффективное средство при гипертонической болезни. Понятно, что морошка не могла стать средством монотерапии, несмотря на ее выраженное диуретическое действие (поставляет калий), но в комплексной терапии не только ягоды, но и листья могли бы занять свою нишу. Листья морошки когда-то входили в 1-е издание отечественной фармакопеи [14], но по каким-то мистическим причинам из нее выбыли, уступив место синтетическим диуретикам, приводящим

к дефициту калия. Н.К. Фруентов [15] отмечал, что настой из 2-х чайных ложек листьев морошки на стакан воды оказывает противовоспалительное, гемостатическое действие. Собственный опыт убеждает в целесообразности применения листа морошки в блоке растений-диуретиков (хвощ, василек, погребок, лист одуванчика, хвоя можжевельника, ортосифон, лист морошки), а также при фитотерапии больных гипертонической болезнью.

Природные ресурсы морошки на Севере настолько велики, и не полностью задействованы, что пищевое, по сути, профилактическое и лечебное ее применение могло бы быть более доступным. В прошлом Россия экспортировала морошку. Биологическая база рациональности ее применения, потребления морошки (фитодиетотерапия) для профилактики сосудистых катастроф при гипертонической болезни, а также как общеукрепляющего средства очевидна.

Земляника лесная, *Fragaria vesca*, mapokaine – вепс. [21]; сем. Розоцветные, Rosaceae. Не может конкурировать по масштабности пищевого и лекарственного применения с той же малиной, морошкой, с брусникой, клюквой, поскольку в таком изобилии произрастает не везде. С наделением ее магическими свойствами, подобно княженике, не приходилось встречаться, но все-таки ей приписывали более выраженные лечебные свойства, чем перечисленным ягодам. Землянику собирали для ослабленных больных с различными заболеваниями (туберкулез, онкология, язвенная болезнь, сердечная патология и др.), инстинктивно используя общеукрепляющее, антианорексигенное, сокогонное, холеретическое, анаболическое действия. Ягоды и надземная часть считались женским лекарством (без конкретизации). Надземная часть – суррогат лесного, ситуационного чая. Ее изредка использовали при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей в сочетаниях с брусникой, вереском и другими растениями.

Представление об общеукрепляющем действии земляники подкрепляется тем, что плоды, реже надземную часть дети, подростки по наказу родителей собирали для старых, ослабленных, угасающих людей с симптомами синильных изменений (элементы народной гериатрии). Там, где землянику можно было собрать в больших количествах (Прионежье, Кижский архипелаг, бассейн р. Волхов) местные жители рассказывали, что в кратков-

ременный земляничный сезон, казалось бы, безнадежные больные, старики чувствовали себя лучше, «оживали», что проявлялось в устранении отеков, повышении активности, аппетита и, судя по рассказам, в замедлялось прогрессирование основного заболевания (стенокардия, повышения АД, синильные изменения психики).

Растертые ягоды наносили на кожу лица при гнойничковых, зудящих кожных заболеваниях, угревой сыпи. Свообразным поверьем было убеждение будто бы земляника делает лицо девушек более красивым, что вероятно, основано на ее дерматотонических, противовоспалительных антимикробных свойствах. Культивируемая сегодня у некоторых вепсов садовая **Земляника мускусная (клубника), *F. moscata*** значительно менее популярна, а надземная часть ее не используется.

Брусника обыкновенная, *Vaccinium vitis-idaea*, bol – вепс. [21]; сем. Брусничные, Vacciniaceae (в недавнем прошлом – сем. Вересковые Ericaceae).

Одна из любимейших вепсами ягод, используемая в пирогах, калитках, просто с сахаром, чаем. В прошлом хозяйство, в котором не запасали бруснику, считали плохим. Если ранее бруснику собирали для дома, для семьи с целью пищевого применения, то сегодня при отсутствии работы на селе ее собирают на сдачу, для продажи приезжим и проезжим на автотрассах.

Общеизвестно диуретическое действие ягод, равно как и то, что они хорошо хранятся (содержит консервант – бензойную кислоту). Ягоды применяли при ожирении, похмельном синдроме и, что особенно важно, при гипертонической болезни, сопровождающейся жаром, головными болями, пульсацией – по сути, предвестниками инсульта. Применяли бруснику среди прочего и при инсультах. Единичные сообщения об излечении от гипертонической болезни при потреблении больших количеств брусники трудно проверяемы и не дают репрезентативной выборки, но все-таки должны быть учтены при осуществлении фитодиетотерапии [8].

Нередкими провокаторами сосудистых катастроф являются запоры. Ягоды, сок, брусничную воду применяли как слабительное, о том, что они умеренно послабляют, знали не только вепсы: «Боюсь брусничная вода мне не наделала б вреда» (А.С. Пушкин). Послабляющее действие практически всех ягод

биологически детерминировано. Семена ягод в желудочно-кишечном тракте животных повышают всхожесть (кислотно-ферментная стратификация), а затем в результате послабляющего действия ягод попадают с фекалиями (удобрениями) в почву, что расширяет ареал растения. Последнее заинтересовано в здоровье и размножении распространителей, а потому брусника, как и многие ягоды оказывает нормализующее действие на менструальный цикл, как при менорагиях, так при олиго-, опсоменорее. Без анализа биологической обоснованности эффективности ягод, вепские женщины ели бруснику, чтобы быть здоровыми. К сожалению эта закономерность не используется центрами планирования семьи.

Поскольку у вепсов брусника была и остается если не доминирующим, то традиционным элементом диеты, ее всегда расценивали как общеукрепляющее средство. Особо отмечают то, что кисленькая брусника возбуждает аппетит. Это ее свойство постоянно используется на инстинктивном уровне при старческой и реактивной (стрессы) анорексии, а также при онкологических заболеваниях. Считается, что брусника помогает даже тяжелым онкологическим больным, которые зачастую просят брусники. Возможно, ягоды приносят умеренное симптоматическое облегчение.

Ягоды и сок брусники всегда были одним из первых средств при лихорадках, респираторных и кишечных инфекциях. Антипиретическое действие, равно как и антипохмельное, вполне объяснимо детоксикационной активностью, которое связывают с наличием большого количества пектинов, энтеросорбентов. Органические кислоты (аскорбиновая, янтарная, лимонная, галловая и др.), флавоноиды, антоцианы прочие природные соединения [14] также могут дополнить перечень природных детоксикантов. При любых заболеваниях Ягоды и сок брусники использовали как жаждоутоляющее средство. Противодиабетические свойства надземной части подтверждены мною экспериментально на модели аллоксанового диабета [5].

Вепским знахаркам хорошо было известно лечебное действие кустарничка брусники, «брусничного чая», а также и ягод при циститах и симптомах пиелонефрита, нередко следовавшего за циститом: боли в пояснице, частые мочеиспускания, высокая лихорадка. Как и многие простудные заболевания, циститы были нередки в связи с необходимостью

работать в любую погоду и в любое время года. Не все вепские женщины знали название заболевания и сообщали лишь его симптомы: боли и рези, поллакиурия, никтурия. Эффективность брусники при инфекциях мочевыводящих путей, почечных лоханок объясняют только наличием арбутина (до 9%), что, конечно, механистично, поскольку фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, дубильные и другие природные соединения ассистируют арбутину. Бруснику фитотерапевты обычно сочетают с толокнянкой, но последняя произрастает далеко не во всех местах проживания вепсов. Знахарки сочетали бруснику с вереском, черникой, голубикой, зверобоем, листом малины, ивы.

«Брусничный чай» применяли также при болях в правом подреберье. Целесообразность такого применения в последующем подтверждена установлением холеретического, противопаразитарного, антилямблиозного действия. Безопаснее применять при лямблиозе не трихопол и его аналоги, а бруснику, золотарник, зверобой, лист березы, девясил, ивы, не вызывающие никаких осложнений.

Существенно, что помимо элементарной монотерапии одним растением, целительницы назначали и их сочетания, состав которых раскрывали не все, но догадаться о нем не трудно, зная местную бореальную флору, использование композиций другими менее скрытными знахарками.

Клюква болотная, *Oxycoccus palustris*, garbol – вепс. [21]; сем. Брусничные, Vacciniaceae. В связи с обилием болот ресурсы не ограничены. Помимо доминирующего пищевого использования сок клюквы использовали как жаждоутоляющий и жаропонижающий напиток при лихорадках. Ее применяли и при похмелье, но брусника во всех случаях была предпочтительнее, возможно, потому, что ее легче собирать в больших количествах. При запорах, снижении аппетита у старых людей также применяли клюкву, ее сок. Никаких сведений о применении ягодника, надземной части, листьев клюквы получить не удалось, что понятно с точки зрения очень малой фитомассы.

Сведения о применении их в справочнике «Растительные ресурсы СССР» также немногочисленны: суррогат чая, при головных болях, скрофулезе, подагре, ревматизме (внутри и в виде ванн), для полоскания горла. Некоторой спецификой местного народного применения

ягод, сока клюквы у вепсов была убежденность в том, что они быстро заживляют ссадины, ранки, порезы, ожоги, эффективны при кожных заболеваниях, в частности при *aspe vulgaris*, особенно у девушек, женщин, при зудящих дерматозах. В качестве румян в далеком прошлом девушки применяли именно клюкву.

Черника обыкновенная, *Vaccinium myrtillus*, musticaine – вепс.; сем. Брусничные, *Vacciniaceae*. Опускаю детали пищевого применения варенья, протертой с сахаром ягоды, в пирогах, калитках. Сахар в прошлом был у вепсов дефицитен. Плохо хранящаяся черника не имела преимуществ в сравнении с брусникой, клюквой, даже морошкой. Если брусника, клюква причислялись к обычной пище, то черника, скорее, к лакомствам. В настоящее время в сезон это одна из основных ягод на сдачу, продажу.

Существенных различий с применением брусники нет, но цельную бруснику применяли круглый год, а чернику в прошлом сушили не только для пищевого потребления, но и для лечения при кишечных инфекциях, диареях любого происхождения. Широкого применения при кровотечениях она не имела, лишь единичные женщины использовали ее при менопаузах. В настоящее время наличия сушеной черники в избах не отмечается.

Кисели, морсы, свежая черника служили для утоления жажды вообще, но чаще при ОРВИ. Вепсы хорошо знали, что в отличие от сушеной свежая черника послабляет. Ее потребляли старые люди при атонических запорах, делаясь своим представлением о том, что ягода эта вообще делает человека здоровее. Умеренный мочегонный эффект (реакция индивидуальна) также был известен.

Более интересны распространяющиеся в последнее время сведения (возможно, вторичного характера) о необходимости потребления большого количества свежей черники большим гипертонической болезнью, количество которых возрастает. Преимущественно пожилые и старые люди, в том числе имеющие тонометр, утверждают, что в черничный сезон артериальное давление (АД) у них нормализуется, купируются головные боли. Понимая, что черника является вазопротектором и по этой причине может предупреждать сосудистые катастрофы, цефалгии, фитотерапевты должны хотя бы задать себе вопрос о возможности коррекции ею механизмов регуляции АД. За-

имствуя у вепсов пищевое потребление черники, брусники, морошки при гипертониях, следует целенаправленно давать диетические рекомендации.

Сок черники появляется на прилавках магазинов. Ресурсы достаточны для того, чтобы обеспечить не только больных, но и условно здоровых людей с профилактической целью. Подтверждением общеукрепляющего действия черники является, к примеру, ее положительное влияние на ночное видение и репродуктивные функции. Сведения о местном применении сока, толченых ягод при лечении дерматозов трудно конкретизировать, но очевидно, что при зудящих, атопических дерматозах наблюдали эффективность и местного, и энтерального применения ягод, что позволяет подозревать у черники наличие противоаллергических, ранозаживляющих свойств при несомненном наличии противовоспалительных.

Отвар кустарничка, надземной части известен у вепсов как суррогат чая с очевидным диуретическим действием. Чаще всего это был лесной чай, который потребляли ситуационно с чагой, надземной частью голубики, брусники, листом малины. Черника, как и брусника, содержит арбутин, показана при цистите, пиелонефрите. Лист недавно разрешен к применению при сахарном диабете 2-го типа, но следует трезво оценивать возможности черники и фитотерапии вообще при этом недуге: профилактика осложнений, ангио-, нефропатий, катаракты с весьма умеренным повышением толерантности к углеводам за счет экзоцитоза и, возможно, продукции инсулина, охраны рецепторов к нему. [8].

Голубика, *Vaccinium uliginosum*, jonicaine – вепс.; сем. Брусничные, *Vacciniaceae*.

Несмотря на значительные природные ресурсы голубики, особенно по берегам озер, ягоды практически не потребляются вепсами. Г.А. Елина справедливо замечает, что плохо хранящуюся голубику в народе считают ягодой второго сорта [11].

В д. Ладва есть семья, собирающая голубику для Санкт-петербуржцев, которые делают из нее вино. Вино из голубики по вкусовым качествам, по букету превосходит виноградные вина и сравнимо разве что с вином их актинидии [18]. Это эксклюзивное, несомненно дорогостоящее вино могло бы стать даже предметом экспорта. В д. Усть-Капша проживала целительница, использовавшая надземную часть голубики при лечении как местных веп-

сов, так и приезжих русских, болеющих гипертонической болезнью. Вепсам надземная часть голубики известна как суррогат чая. Ему даже отдают предпочтение в сравнении с черничным за более тонкий аромат и кислинку. Диуретический эффект несомненен. При циститах, пиелонефрите надземную часть голубики вепсы не применяли, хотя она тоже содержит арбутин [14].

В собственной практике используем кустарничек голубики в блоке растений, показанных при гипертонической болезни: сушеница, шелковица, унаби, василистник, барвинок и др. Во 2-м томе справочника «Растительные ресурсы СССР» (1986, с 157) приведен ряд других лекарственных свойств ягод голубики, полезной при анемии, астении, оказывающей послабляющее и антигельминтное действие, закрепляющее при обстипациях, противодиабетическое, диуретическое, противовоспалительное, ранозаживляющее. Мною экспериментально доказано противодиабетическое действие отвара 1:10 надземной части голубики на модели аллоксанового диабета [5].

Вереск обыкновенный, *Caluna vulgaris*, kanabr – вепс.; сем. Вересковые, Ericaceae. Вепские целительницы хорошо знали о мочегонном, противовоспалительном действии цветущих верхушек вереска. Не будучи осведомленными о наличии в нем арбутина, применяли отвар при циститах, пиелонефритах, расстройствах мочеиспускания, отеках, вероятно, при почечно-каменной болезни, при коликах, по словам больных.

Природные ресурсы надежны. Вересковых пустошей не меньше, чем в Шотландии, но о вересковом меде, точнее о застывающем в желе упаренном отваре вереска, к которому добавляли сладости, вепсы ничего не знали. Это желе – прекрасный, нетоксичный, не вызывающий осложнений, умеренно послабляющий энтеросорбент (гетерополисахариды), получение и применение которого предельно выгодно экономически. На далеких возделываемых в прошлом песчаных лесных полях, около которых вепсы оставались ночевать, цветущие верхушки вереска заваривали как чай [7]. Вересковый чай изредка использовали при простудных заболеваниях, добавляя в него лист малины, зверобой и другие более известные вепсам лекарственные растения.

Вереск давно во многих странах, кроме России, является разрешенным к применению лекарственным растением, показанным при

гипертонической болезни, инфекциях мочевыводящих путей, отеках, сахарном диабете, эндотоксикозах, обстипациях. Ассимиляция у вепских целительниц применения вереска хотя бы при циститах, пиелонефритах повысила бы результативность работы нефрологов. Собственный опыт позволяет рекомендовать включение вереска также в блоки растений, показанных при гипертонической болезни и атеросклерозе артерий.

Багульник болотный, *Ledum palustre*; сем. Вересковые, Ericaceae. Его одурманивающее действие, проявляющееся особенно в жаркие дни, хорошо известно и вепсам, и русским. С этой целью шаманы Сибири при обрядах камлания подбрасывали багульник в костер. Целительницы знали о его успокаивающих свойствах. Отвар, реже в последующем небольшие количества настоя на водке назначали при неврозах, агитациях, бессоннице, агрессии, в стрессовых ситуациях. В последние десятилетия потребления алкоголя вепсами значительно возросло. Багульниковую водку (1 рюмку) знахарка давала своим захмелевшим, разбушевавшимся сыновьям в заключение банкета и при похмелье.

Наиболее интересно назначение багульника больным эпилепсией, обоснованность которого подтверждена мною экспериментально [5]. Включение багульника в блок противоэпилептических, не противосудорожных растений (дербенник, василистник, пикульник, кипрей, купырь, лабазник и др.) позволяет в ряде случаев отменить припадки или же уменьшить их частоту и тяжесть, снизить или отменить потребность в антиконвульсантах. Такой эффект наблюдали в результате лечения больных эпилепсией целительницей П. Порыгиной (д. Кузнецы), которая по рассказам пациентов, прибежала и к заговорам на вепском языке. Неопределенные сведения об использовании багульника в селе Аргуново, д. Кокшарка (koks – тесло для долбления лодки из осины, вепс.), в деревнях по берегам Шарженьги, Ляменьги (вепские гидронимы) в Вологодской области [2] сводятся опять-таки к его успокаивающим свойствам. Знания об успокаивающем, антиневротическом, противоэпилептическом действии багульника утрачиваются с исчезновением целительниц.

Освоение применения багульника неврологами, эпилептологами может повысить планку терапевтического эффекта. Преувеличиваются его токсические свойства, которых в экспе-

рименте при энтеральном введении настоя 1:10 мною не обнаружено. В целом багульник – одно из тех растений, изучение и правильное, разностороннее применение которых относится к актуальнейшим задачам, причем извлечение из него сесквитерпена левола (не находящийся применения противокашлевой препарат ледин) не является позитивным примером освоения опыта народных медицинских.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лучшие представители северных, средних приюятских, южных вепсов с обостренным чувством Родины Kodima [20] прилагают все усилия, чтобы сохранить язык, элементы культуры, прикладного искусства, быта, сказания, легенды (*emāg* – хозяйка леса, *noid* – колдунья, *kurgedin aig* – журавлиный полет), умения жить в суровых условиях Севера и лечить людей. Язык Веси, вепсов, по признанию автора карельских рун «Калевала», врача Элиса Лёнрота и других исследователей, является северным санскритом, позволяющим понять историю возникновения и развития народов, последовавших за Весью или соприкасавшихся с нею (финны, карелы, ижора, воль, северные славяне).

В какой мере легенды, изустно передаваемые сведения и сама (увы, исчезающая) практика применения лекарственных растений вепсами поможет нам понять обоснованность, выверенность, эффективность их использования? Вопрос риторический. Ответ на него, надеюсь, частично дан в данном и предыдущем сообщениях. Логика развития медицины убеждает нас в том, что вне зависимости от ее технократизации, химификации, стандартизации, а, скорее, в симбиозе с ними, мы должны сменить торжествующее сегодня ироническое, пренебрежительное отношение, незнание (невежество) на бережное внимание к многовековой, многотысячелетней истории народных и традиционных медицинских как к источнику новых продуктивных, биологически целесообразных, эффективных направлений [4, 5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Атлас. Восток. Ленинградская область. – СПб., 1999. – 112 с.
2. Атлас. Вологодская область. – СПб., 2001. – 145 с.
3. Бадмаев Ж. (Петр Александрович). Секреты тибетской медицины. – СПб., 1997. – 320 с.
4. Базарон Э.Г. Очерки тибетской медицины. – Улан-Удэ, 1992. – 224 с.
5. Барнаулов О.Д. Поиск и фармакологическое изу-

чение фитопрепаратов, повышающих резистентность организма к повреждающим воздействиям, оптимизирующих процессы репарации и регенерации. Дисс. ... докт. мед. наук. – Л., 1988. – 476 с.

6. Барнаулов О.Д. Фитотерапия в неврологии. – СПб., 2009. – 320 с.

7. Барнаулов О.Д. Лекарственные растения – суррогаты чая. – СПб., 2016. – 448 с.

8. Барнаулов О.Д., Поспелова М.Л. «Лекарственные свойства фруктов и ягод». – СПб., 2013. – 256 с.

9. Варлаков М.Н. Избранные труды. – М., 1963. – 172 с.

10. Дэсрид Санчжай-чжампо. Вандурья онбо. Гирлянда голубого берилла. Комментарии к «Чжуд-ши» – украшению учения Царя медицины. – М., 2014. – 286 с.

11. Елина Г.А. Аптека на болоте. – СПб., 1993. – 296 с.

12. Калинин И.К. Восточно-финские народы в процессе модернизации. – М., 2000. – 178 с.

13. Пименов В.В. Вепсы. Очерк этнической истории и генезиса культуры. – М-Л., 1965. – 262 с.

14. Растительные ресурсы СССР. Л., 1984-1993, Т. 1-7. Растительные ресурсы. – СПб., 1994, 1996, Т. 8, 9.

15. Фруентов Н.К. Лекарственные растения Дальнего Востока. – Хабаровск, 1974. – 398 с.

16. Хайдав Ц., Алтынчимэг Б., Варламова Т.С. Лекарственные растения в монгольской медицине. – Улан-Батор, 1985. – 390 с.

17. «Чжуд-ши». Канон тибетской медицины. – М., 2001. – 766 с.

18. Яковлев Г.П., Кемплер А.В. Алкогольные и тонизирующие напитки. – СПб., 2001. – 77 с.

19. Abramov N. Kurgiden aig. – Petroskoi, 1999. – 63 s.

20. Kodima, Vepsänma. – Petroskoi, 2003. – 69 s.

21. Zaiceva N., Mullonen M. Vepsä-venälaine, venä-vepsläine vajehnic. – Petroskoi, 1995. – 191 s.

Адрес автора

Д.м.н. Барнаулов О.Д., в.н.с. Института мозга человека им. Н.П. Бехтерева РАН., член-корр. РАЕ, почетное звание: основатель научной школы «экспериментальная и клиническая фитотерапия»

barnaulovod@rambler.ru