



## Свойства растений и деревьев обской тайги

Ханты и манси досконально знают о свойствах растений и деревьев обской тайги, источников витаминов в рыбе и мясе, полно и изобретательно используют их для повседневных нужд, в питании, в традиционной медицине.

Таёжные рецепты как никогда актуальны и в наше время. Предлагаем познакомиться с рецептами народной медицины.

### Лишайники и мох



Лишайники – своеобразные индикаторы чистого воздуха. Если вы, будучи в каком-либо месте, увидите на деревьях и других предметах много этих растений, можете быть уверены, что воздух тут свободен от промышленности. Но вернемся в лес. Лишайники растут не только на деревьях, но и на почве. Больше их в смолистом лесу, где сосны стоят редко. Лишайники путают с мхами. Действительно они похожи на мхи. Природа не поскупилась на краски. Они бывают и черными, и чисто-белыми, кроваво-красными и бирюзовыми, оранжевыми, коричневыми. Только одного цвета не дала им природа – чистого зеленого.

Лишайники на 70-80% состоят из углеводов, хорошо усваивающихся организмом, содержат жиры, белок, витамин В12, воск, почти 30 химических элементов, в том числе алюминий, кальций, железо, калий, марганец, магний, натрий и др. Эти растения образуют особые вещества, нигде больше в природе не встречающиеся – лишайниковые кислоты. Некоторые из них, например, усниновая кислота, обладает стимулирующим и антибиотическим действием.

Заготавливать лишайники и мох можно все лето. Их сортируют по видам и сушат на солнце. В таком виде можно хранить на протяжении многих лет. Перед употреблением измельчить в порошок и вымочить – ведь все лишайники горьковатые на вкус. Только потом их можно отваривать. Отвар быстро застывает, превращаясь в питательную студенистую массу.

Отвар темно-зеленого лишайника быстро восстанавливает силы после тяжелых заболеваний, переутомления и голодовок, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, вызывает аппетит.

Для профилактики цинги, заболеваний десен взять 2 чайные ложки сухого порошка мха залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, настоять и выпить в течение дня. Это хорошо тонизирующее, вяжущее, противовоспалительное средство. Его можно использовать при лечении заболеваний верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистой системы.

При туберкулезе рекомендуют пить отвар лишайника с молоком. Взять 3 ст. ложки измельченного лишайника, залить 0,5 л. Молока, размешать, поместить на водяную баню,

довести до кипения, оставить на медленном огне в течение 5 минут. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Казымские ханты запаренным в кипятке ягелем обкладывали ноги и руки при ревматических болях.

Черный мох, который клочьями свисает с ветвей елей и выручает оленей в зимнюю бескормицу, манси среднего течения Сосьвы использовали в качестве лекарства при сердечных заболеваниях.

Мох заваривали кипятком, накладывали на грудь, так лечили простуду. Так же лечили и при зубной боли, прикладывая к щеке.

### Хлеб с ягелем



Старожилы посела Кышик на реке Назым Ханты-Мансийского района вспоминают, что во время войны, когда было плохо с мукой, собирали белый олений мох-ягель, выбирая тот, что рос в тени. Мох выросший на солнце, будет горчить. Его сушили, толкли, просеивали и смешивали с мукой 1:1. Хлеб из теста с ягелем хорошо всходил, получался вкусный, но чуть-чуть с горчинкой. Про полезные свойства такого хлеба очень актуально помнить и сейчас. Он помогает восстанавливать силы пожилым людям, спортсменам, людям, работающим в тяжелых климатических и экологических условиях.

#### *Литература*

*Оборотова, Е.А. От печки. – Новосибирск : Наука-Центр, 2003. – 224 с.*

*Петров, В.В. Мир лесных растений. – М. : Наука, 1978. – 168 с.*

*Традиционная кухня и народная медицина: материалы окружного научно-практического семинара (Ханты-Мансийск, 26-28 апреля 2005 г.). – Ханты-Мансийск : Полиграфист, 2007. – 68 с.*

*Подготовила А. А. Горлова,  
библиотекарь*