Åæåâèêà ñèçàÿ

Åæåâèêà ñèçàÿ — Rubus caesius L.ÑåìåéñòâÎ ðîçîâûå RosaceaeÐàñïðîñòðàíåííûé êóñòàðíèê. Ïîáåãè ñòåëþùèåñÿ, ïðèî
îáèëüíûì áåëîâàòûì (ñèçûì) íàëåòîì. Ëèñòüÿ òðîé÷àòûå, íèæíèå èíîãäà ïÿòåðíûå ñ ñèäÿ÷èìè áîêîâûìè ëèñòî÷êàìè. Öâåòêè â íåãóñ
÷åðíàÿ êîñòÿíêà ñ ñèçûì íàëåòîì. Öâåòåò â èþíå — èþëå. Ïëîäû ñîçðåâàþò â èþëå.Ðàñïðîñòðàíåíèå. Âñòðå÷àåòñÿ ïî÷òè ïî
÷àùàõ âáëèçè áîëîò, ïî áåðåãàì ðåê.Èñïîëüçóþò ïëîäû, ëèñòüÿ, ïîáåãè.Õèì÷åñêèé ñîñòàâ. Ïëîäû ñîäåðæàò ñàõàðà (â îñíîâíîì ãëü
íèêîòèíîâóþ êèñëîòó), êàðîòèíîèäû, ìèíåðàëüíûå âåùåñòâà (ñîëè íàòðèÿ, êàëèÿ, êàëüöèÿ, æåëåçà, ìåäè, ìàðãàíöà, ôîñôîðà), àíòî
è ïîáåãè ñîäåðæàò ôëàâîíîèäû, äóáèëüíûå âåùåñòâà (äî 10 %), àñêîðáèíîâóþ êèñëîòó, îðãàíè÷åñêèå êèñëîòû, èíîçèò, ñîëè ìåäè,
äåðìîòîíè÷åñêîå, óñïîêàèâàþùåå íà öåíòðàëüíóþ íåðâíóþ ñèñòåìó. Â äåðìàòîëîãèè ïëîäû è ëèñòüÿ, à òàêæå ìîëîäûå ïîáåãè åæåâî
êîëëàãåíî-çàõ è èñïîëüçóþò íàðóæíî äëÿ âàíí, ïðèìî÷åê ïðè ýêçåìå, ïñîðèàçå, íåéðîäåðìèòå; äëÿ ñïðèíöåâàíèé ïðè êàíäèäîçíûõ, òð
íåâðàñòåíèè, ñàõàðíîì äèàáåòå, íåôðîïàòèè, öèñòèòå, ïèåëèòå, áðîíõèòå è äëÿ ïîëîñêàíèé ïîëîñòè ðòà, ãîðëà ïðè àíãèíå, ãèíãèâè
1/3 ñòàêàíà äî åäû 3 ðàçà â äåíü. Íàðóæíî — îòâàð ëèñòüââ â òàêîé æå êîíöåíòðàöèè äëÿ ñïðèíöåâàíèé. Ïëîäû åæåâèêè
êîíå÷íîñòõ, íà âûñûïàíèÿ ïðè ïñîðèàçå.