

ЛІЩИНА Hazel (*Corylus L.*)

Рід близько 18 видів листопадних дерев і великих кущів родини ліщинових (*Corylaceae*), поширених у помірних районах північної півкулі, культура яких відома ще з часів Римської імперії. В Україні зростає 4 види.

Звичною для нас є ліщина звичайна (*C. avellana*), як одна з цінних лісових рослин, що росте високим розлогим кущем.

Листя великі, опушені, округлі з загостреною вершиною. Цвіте до розпускання листків. Чоловічі квітки – повислі сережки, що формуються ще з осені; жіночі – дрібні, з них виступають червонуваті лусочки. Плоди – горіхи (мал.). Крупноплоді сорти ліщини (фундук) розводять на спеціальних плантаціях. Вони високо цінуються в кондитерських виробках.



Росте ліщина звичайна у лісах, серед чагарників. Поширення: Закарпаття, Карпати, Прикарпаття в передгір'ї та нижній гірській смузі; у південних поліських та північних лісостепових районах, може утворювати підлісок в листяних і мішаних лісах на багатих ґрунтах; на Лівобережжі в байрачних лісах зрідка; АР Крим – дубові та розріджені букові ліси в горах.

В міських насадженнях можна побачити високодекоративну пурпуроволісту форму цього виду ('*Atropurpurea*'), хоча частіше така форма зустрічається в ліщини великої (*C. maxima*). Їх легко розмножувати відсадками.

Цікавою є також ліщина деревовидна, або ведмежий горіх (*C. colurna*). Походить вона з Кавказу, де досягає висоти до 30 м. Її плоди нагадують кошлатих ведмежат. Чудово такі дерева виглядають у вуличних насадженнях Братислави. Росте швидко. Зимостійка. Як і всі ліщини, надає перевагу багатим ґрунтам.

На жаль, це дерево не знайшло належного визнання ні серед лісівників, ні в озеленювачів. Окрім ботанічних садів, частіше зустрічається в Умані та Києві.

Деревина ліщини пружна, добре полірується; цінується в меблевому виробництві та виготовленні дрібних виробів.

Плоди ліщини звичайної містять ненасичені жирні кислоти, серед яких і ліноленову, вітаміни В, С, В, Е, Р, каротин, білки, солі заліза, мікроелементи.

Систематичне вживання лісових горіхів попереджує розвиток атеросклерозу завдяки вмісту ненасичених жирних кислот. Горіхи стимулюють виділення молока у годуючих матерів, зміцнюють стінки кровоносних судин. Корисні при анемії, діабеті, гіпертонічній хворобі. Використовують їх при ревматизмі, астенії, виснаженні.

Народна медицина рекомендує їсти лісові горіхи при каменях у нирках та інших органах.

На Кавказі використовували олію плодів з медом при ревматизмі та анемії, з ядер горішків ліщини деревовидної добували харчову олію. В інших державах здавна призначали олію плодів при жовчнокам'яній хворобі та аскаридозі.

Олію з горіхів застосовують для запобігання випадінню волосся, змазування шкіри при опіках та тріщин сосків у годувальниць.

З кори ліщини готують ванни для лікування геморою, а відвар п'ють при катарах кишок. Відваром кори та настоєм листя лікують розширення вен на ногах та виразки гомілки. Відвар листя і кори застосовують при запаленні сечовивідних шляхів, посилення тонуусу венозних кровоносних судин та капілярів, зменшення їх проникності, при кровотечах з ясен.

Для мазі з листя та олії плодів з медом встановлено протиракову дію. Відвар листя застосовують як сечогінне, при катарах кишок, хворобах печінки, для полоскання горла,

додають у ванни при геморої та захворюваннях шкіри. Відвар листя у болгарській медицині застосовують при гіпертрофії простати.

Відвар зовнішньої твердої оболонки плодів – при аденомі простати, гострому та хронічному простатиті.

◆ Приймають у вигляді настою: 1 ст. ложку кори або листя ліщини звичайної настоюють на склянці окропу протягом 15 хв і випивають впродовж доби за 3 – 4 прийоми.

◆ Настій листя і кори ліщини при варикозному розширенні вен: 25 г суміші заливають склянкою окропу, настоюють 4 год, проціджують. Приймають по чверті склянки 3 – 4 рази на день перед їдою.

◆ При простатиті сухі подрібнені обгортки горіхів ліщини приймають у формі настою з 3 ч. ложок на склянку окропу. Краще настоювати у термосі 4 – 5 год. Вживають теплим по третині склянки.

Фрагмент видання

Цілющі деревні рослини: Навч. посіб.-довід. / Р. М. Лисюк, Я. М. Шляхта. — К. : Знання, 2014. — 221 с. + 32 с. іл.