



# Лечебные практики русского севера: траволечение в Кенозерье

Керимова Мариям Мустафаевна<sup>4</sup>

<sup>4</sup> ИЭА РАН, Москва, Россия [mkerimova@yandex.ru](mailto:mkerimova@yandex.ru)

## АННОТАЦИЯ

*Кенозерский национальный парк – уникальная, особо охраняемая территория, включенная во Всемирную сеть биосферных заповедников ЮНЕСКО. Этим во многом объясняется сохранность широкого разнообразия произрастающих здесь растений, многие из которых внесены в Красную книгу. Распространенные в Кенозерье народные целительские практики весьма продуктивно способствуют поддержанию здоровья местного населения. Проверенные многими годами использования, они остаются в традиционной практике местных травниц, широко применяются сельскими жителями, а также вводятся в промышленное производство: их продают в виде сборов в киосках туристических объектов Кенозерья и в виде отдельных фитопрепаратов в аптеках Архангельской области. Удаленность от больших городов и отсутствие в прошлом и настоящем надлежащего медицинского обслуживания способствовало тому, что жители этого региона активно использовали целебные свойства лекарственных растений. В статье рассматривается история изучения и использования флоры Кенозерья. На основании полевых материалов, собранных у местных травниц летом 2021 г. в д. Морцихинская на Лекшмозере, анализируются фитотерапевтические свойства некоторых лекарственных растений.*

## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

народное целительство, траволечение, лекарственные растения, Кенозерье, Лекшмозеро, флоры региона, история изучения

Кенозерский национальный парк (Каргопольский и Плесецкий районы Архангельской области) – уникальная особо охраняемая территория, созданная в 1989 г. решением Архангельского облисполкома. Первоначально были образованы два ландшафтных заказника: Кенозерский и Лекшмозерский, а через два года, в декабре 1991 г., вышло Постановление Правительства РФ о создании парка<sup>1</sup>. С 2004 г. парк (его площадь составляет 140 218 гектаров), призванный сберечь природные и историко-культурные ценности Русского Севера, был включен во Всемирную сеть биосферных заповедников ЮНЕСКО. Это во многом способствовало сохранению в данном регионе экологически чистых, обильно произрастающих трав и растений, причем часто редких, внесенных в Красную книгу. О лечебных свойствах ряда кенозерских растений речь пойдет ниже. Говоря о географии региона необходимо отметить, что территория национального парка расположена в пределах Северодвинско-Верхнеднепровской подпровинции Северо-Европейской таежной провинции, в подзоне средней тайги

(Геоботаническое районирование... 1989). Здесь проходит водораздел между бассейнами Белого и Балтийского морей, зона контакта сразу нескольких флористических и фаунистических комплексов. Это обеспечило высокое ландшафтное и биотопическое разнообразие этой территории (Национальное достояние... 2021: 4).

Особенностью гидрографии является то, что территория парка отличается большим количеством озер, (до 150 различных водоемов ледникового и ледниково-тектонического происхождения. Озера равномерно рассредоточены по всей территории и представлены двумя группами: обширной Кенозерской и одним из крупных водоемов Северо-Запада – Лекшмозером с его многочисленными озерами-спутниками. Озера Кенозерского региона – Кенозеро, Свиное, Долгое – расположены компактной группой у северных границ парка. Они соединены проливами и образуют северную группу. Лекшмозеро находится у южных границ парка. Его озера-спутники – Масельгское, Сяргозеро, Вильно, Наглимозеро и др. (всего их насчитывается до 20) – удалены на север и северо-запад от Лекшмозера. Озера Кенозерской группы запитываются рекой Кена, озера Лекшмозера – рекой Лекшма (Некрасова 2015: 108–109).

Деревни, находящиеся на территории парка, окружены суходольными лугами, сероольшаниками на залежных землях, березовыми и осиновыми молодняками. Здесь представлена синантропическая растительность, отражающая длительную историю взаимодействия природы и человека. Основы земледельческого хозяйства Кенозерья датируются X в., а полное формирование системы сельских поселений и монастырских угодий было завершено в XVI в. С этого времени и до середины XX столетия территория была плотно заселена (более 60 деревень, три монастыря), а преобладающая часть ныне облесенных участков – сельскохозяйственно освоена (Природное и культурное наследие... 2002).

Старовозрастные хвойные леса сохранились лишь на неудобных для распашки землях крутых склонов и окраин болот. Система подсечного земледелия, практиковавшаяся еще в прошлом веке, оказалась неистощительной для видового разнообразия растений. Чередование расчищенных, засеянных, сенокосных и зарастающих участков в лесном окружении способствовало сохранению лесных и луговых видов растений, а также обогащению флоры археофитами. Отсутствие крупных площадей сплошных рубок, поддержание сформированных культурных ландшафтов и режим природопользования национального парка являются одной из причин высокого уровня

видового богатства его флоры и мозаичности растительных сообществ разных формаций (О парке. Природное наследие... 2022).

\* \* \*

Первые серьезные обследования с точки зрения географии и сведений о природе в окрестностях Кенозера и Лекшмозерской части парка были заложены экспедицией зоолога, биолога, антрополога и этнографа И.С. Полякова (1845–1887). После окончания в 1874 г. естественного отделения физико-математического факультета Санкт-Петербургского университета он совершил ряд экспедиций. Одна из них была в восточную часть Олонецкой губернии (1871). Об экспедиции Полякова позднее так писал Г.Н. Потанин: «Набросанная путешественником по Олонецкому краю картина дает возможность читателю проникнуть в прошлое природы и в будущее, она дает понятие о направлении, в котором идет работа природы, видоизменяющая земную поверхность и распределение фауны. Эта картина может быть распространена и на Вологодскую, и на Архангельскую губернии – словом, на весь лесной север России <...> и может быть рекомендована как центральная страница родоисследования для этой области, как один из первых уроков географии» (Потанин 1903: 1). Эти слова особенно важны, так как Потанин подчеркивает комплексность исследований, проведенных И.С. Поляковым: он выступил и как географ, и как археолог, и как этнограф, и как ботаник и зоолог. Еще обучаясь в университете, Поляков уже числится среди членов-сотрудников Императорского Русского Географического общества (ИРГО). Именно по его поручению он совершает недалекие «зоогеографические» экспедиции в Онежский край и Олонецкую губернию. Помимо зоологических и других естественнонаучных материалов он по собственной инициативе собирает также всё, относящееся к этнографии и археологии каменного века. В 1871–1873 гг. И.С. Поляков по решению ИРГО предпринял три путешествия в Олонецкую губернию. Ему было предписано проехать по юго-восточному побережью Онежского озера – Вытегорскому, Пудожскому, Каргопольскому уездам, провести естественнонаучные изыскания, установить характер расселения населения, его образ жизни, экономическое положение, собирать орудия каменного века, а также нанести на карты все исправления, которые он сочтет возможным сделать во время поездок.

В июле 1871 г. в соответствии с намеченным в Петербурге планом Поляков оказался на Водлозере (на севере от г. Пудожя). Здесь он встретился с известным русским фольклористом и историком А.Ф. Гильфердингом, который совершал свою знаменитую экспедицию по следам П.Н. Рыбникова<sup>2</sup> для сбора в этих краях былинного эпоса. Объединившись, ученые отправились в середине августа 1871 г. на Кенозеро, где Полякову удалось, как сообщал он в одном из писем, «открыть значительные следы каменного периода», а Гильфердингу – записать от местных жителей более 80 былин. По итогам экспедиции И.С. Поляков был награжден золотой медалью ИРГО. В 1886 г. им был составлен первый подробный отчет, в котором содержались физико-географическое описание окрестностей Кенозера и вытекающих из него рек Почы и Кены, а также сведения о природе Лекшмозерской части парка (Поляков 1886; Поляков 1991).

Большой вклад в изучение флоры этого региона внес и А.К. Гюнтер (Гинтер) (1828–1898) – русский ботаник-флорист, энтомолог, орнитолог, впоследствии ставший организатором и руководителем Олонецкого естественно-промышленного и историко-этнографического музея (ныне – Национальный музей Республики Карелия).

Окончив Дерптский университет со званием провизора, он с 1857 г. работал по этой специальности при аптеке Александровского завода, смотрителем госпиталя Олонецких горных заводов. С 1859 г. Гюнтер являлся членом Олонецкого статистического комитета, затем действительным членом Санкт-Петербургского энтомологического общества (1886) и Санкт-Петербургского общества естествоиспытателей (1870), в 1871 г. стал действительным членом *Societas pro Fauna et Flora Fennica* в Гельсингфорсе. В 1877 г. был командирован Олонецким губернатором для сбора и описания флоры юго-востока Олонецкой губернии, собрал ботаническую коллекцию, впоследствии переданную в Олонецкий музей. В 1879 г. Гюнтер принял участие в съезде естествоиспытателей и врачей в Санкт-Петербурге. Специально для съезда им была подготовлена статья «Материалы к флоре Обонежского края», в которой на основании собственных исследований, а также материалов экспедиций финских ботаников и энтомологов Нюландера, Норлина, Залберга он представил описание 619 растений.

С 1881 г. Гюнтер служил старшим лесничим, заведующим горнозаводскими дачами Александро-Кончезерского лесничества, с 1885 г. – окружным лесничим Олонецких горных заводов. Затем с 1889

г. он служил заведующим Олонецким естественно-промышленным и историко-этнографическим музеем. Для музея им были собраны гербарии, коллекции насекомых (более 1000 экземпляров), яиц птиц, окаменелостей, орудий каменного века (Гюнтер 1868: 184–194; Гюнтер 1880: 17–60).

Вслед за Поляковым и Гюнтером флору этого региона изучал А.П. Шенников (1888–1962) – русский и советский ученый-ботаник, член-корреспондент АН СССР (1946). Закончив естественное отделение физико-математического факультета Петербургского университета, он в 1910–1911 гг. по заданию общества естествоиспытателей провел экспедиционные исследования растительности в долинах рек бассейна Северной Двины. С этого началась специализация Шенникова в области луговодства. Затем он получил место ассистента кафедры ботаники Лесного института и летом 1913 г. по заданию Департамента земледелия произвел обследование лугов Каргопольского и Пудожского уездов Олонецкой губернии. В рамках исследования сенокосных угодий Олонецкой губернии, он сделал описание лугов по берегам Кенозера и р. Кены (Шенников 1914; Шенников 1937: 429–647; Шенников 1941; Шенников 1950; Шенников 1964).

Большой вклад в изучение флоры северо-запада европейской части России, Арктики, Забайкалья внес Ю.Д. Цинзерлинг (1894–1939) – русский и советский ботаник-систематик, геоботаник, ботанико-географ, болотовед, флорист. Участь с 1912 по 1920 г. на естественном отделении физико-математического факультета Санкт-Петербургского университета, он одновременно работал инсератором гербария Ботанического музея. В 1923 г. Цинзерлинг стал научным сотрудником отдела систематики Главного ботанического сада АН СССР, с 1924 г. – научным сотрудником отдела геоботаники, а с 1934 г. – заведующим отделом геоботаники Ботанического института. С 1935 г. он – консультант Кольской базы АН СССР. Издав свыше 50 научных трудов, Цинзерлинг получил степень доктора биологических наук (1935 г.) и в 1937 г. был назначен временно исполняющим обязанности директора Ботанического института АН СССР, но вскоре был арестован и умер в 1938. Один из своих трудов он посвятил исследованию лиственницы районов, вплотную прилегающих к Кенозерскому заповеднику (Цинзерлинг 1950; Цинзерлинг 1933: 87–97; Цинзерлинг 1932).

Что касается систематического изучения флоры парка, то оно началось с 1980-х годов. В 1981–1983 гг. действовала экспедиция ЛГУ под руководством Н.Е. Варгиной, в результате которой были

выявлены сосудистые растения, в том числе редкие, и даны рекомендации по их сохранению. Ею были обследованы берега Кенозера (Варгина, Спасская, Солодина, Стулова 1987: 104–120.) Впоследствии эти данные использовал биолог и математик В.М. Шмидт при написании книги «Флора Архангельской области» (СПб., 2005. 345 с.).

После создания парка в 1991 г. Архангельский институт леса и лесохимии провел обследование флоры ранее плохо изученного Лекшмозерского сектора, включая Лекшмозеро (и более мелкие прилегающие озера) с д. Моршихинская. В ходе экспедиции были определены участки для режима строгой охраны.

В 1992–1998 гг. Институтом природного и культурного наследия Министерства культуры РФ и РАН во главе с в.н.с., к.б.н. Н.В. Веховым были проведены исследования флоры и растительности озер северной части парка. Их результаты были опубликованы в ряде статей (Вехов 1994: 95–103; Вехов. 2000: 94–103; Вехов 1998: 93–106). Кроме того, в 1994–1996 гг. на севере парка и в центральной его части работала экспедиция Института биологии КарельскогоНЦ РАН, в результате которой находками новых видов растений был пополнен список флоры (Кузнецов 1998: 128–131). В результате этой же экспедиции был составлен аннотированный список сосудистых растений и листовидных мхов болот и заболоченных лесов парка (Антипин 2006: 35–41). Изучением растительности болот парка также занимался с.н.с., к.б.н. Ботанического института им. В.Л. Комарова РАН В.А. Смагин (Смагин 2007: 266–272). Новые редкие виды растений были обнаружены в результате работы экспедиции Института почвоведения МГУ (Куст, Кутузова, Погожев 2012: 58–61). Флору культурных ландшафтов Кенозерья изучала с.н.с., к.б.н. Санкт-Петербургского НИИ экологической безопасности РАН Т.Е. Теплякова (Теплякова 2004).

С 2004 по 2010 г. группой ученых была проведена детальная инвентаризация флоры и растительности всей территории парка. Ими было выполнено 1300 геоботанических описаний, собран гербарий сосудистых растений (Разумовская, Кучеров, Пучнина 2012).

На момент основания парка список флоры насчитывал 534 вида, 61 из которых относится к редким и исчезающим охраняемым видам, в том числе включенным в Красные книги Российской Федерации, Республики Карелия, Архангельской области и бассейна р. Онега.

Сотрудниками парка с 2014 г. ведется мониторинг растений Кенозерского национального

парка; продолжают исследования краснокнижных и иных растений (Лозько 2017). В 2018 г. была произведена инвентаризация флоры государственного кадастра объектов растительного и животного мира КНП. Он пополнился 180 новыми видами. Один только список лишайников увеличился вдвое (107 новых видов). Особого внимания заслуживают орхидные (ятрышниковые) однодольные растения, большая часть которых включена в Красную книгу (венерин башмачок настоящий, пальцекорник Траунштейнера, пальцекорник Руссова, калипсо луковичное).

Как уже отмечалось выше, Кенозерский национальный парк расположен в подзоне средней тайги. В хвойных и лиственных лесах парка широко распространены северо-таежные виды растений – черника, линнея северная, плаун годичный, хвощ лесной, кислица, майник двулистный, седмичник европейский. Встречается много европейских видов: купырь лесной, белокрыльник болотный, скерда болотная, манник складчатый. Наибольшее количество видов приходится на следующие семейства: сложноцветные, злаки, осоковые, розоцветные и норичниковые (О парке. Природное наследие... 2022).

Обратимся к полевым материалам, собранным у местных травниц в августе 2021 г. в д. Моршихинская на Лекшмозере и приведем данные о целебных свойствах некоторых растений<sup>3</sup>.

Сабельник болотный (*Сómarum palústre*) относится к семейству Розоцветных или Розовых (*Rosaceae* Juss). В народе здесь его называют еще и «декоп». Он известен также под названиями: «лапчатка болотная», «серебряк», «растопырка», «пятилистник», «болотная роза», «огнецвет», «суставка» и т.п. Сабельник здесь широко используется в народной медицине как универсальное средство от разных заболеваний, даже от онкологических. Чаще всего его применяют от болей в суставах и спине («настойка из сабельника буквально ставит людей на ноги» – говорят местные травницы). Собирают его после цветения в июле, когда «сила уйдет в корень». Пьют отвар из корней или спиртовую настойку корня сабельника (50 гр. на пол-литра водки, настаивают три недели и принимают по десертной ложке два раза в день). Поначалу, как говорят народные целительницы, может наступить ответная реакция: «кости заноят». В этом случае нужно сократить употребление мясных продуктов. Для лечения боли в суставах к сабельнику часто добавляют березовые почки. Соцветия сабельника употребляют и в чай.

По данным фитохимии в состав сабельника входят такие основные компоненты: изомасляная и изовалериановая кислоты, катехины, сапонины, смолистые соединения, антоцианы, флавоноиды, аскорбиновая кислота, кальций и фосфор, магний. Он содержит дубильные и красящие вещества. Сабельник болотный внесен в Государственную Фармакопею (ГФ РФ).

Морошка (*Rubus chamaemorus*) семейства Розоцветных (*Rosaceae*) издревле известна здесь как «болотный янтарь», «очи болотного духа», «царская ягода» и т.п. Используют на Лекшмозере ягоду в сыром виде, в пирогах, делают из нее наливки, соусы. Но более широкое применение имеют здесь кукли морошки (чашелистики, на которых вызревает ягода), которые остаются от собранных ягод и ценятся едва ли не выше самой ягоды. Настой из них обладает приятным вкусом и ароматом. Их здесь ласково называли «куколек» или «пакулек». Кукли морощечника, листья и корень на Лекшмозере заваривают и применяют при простудных заболеваниях, от кашля (отхаркивающее средство), при болезнях желудочно-кишечного тракта, депрессии и авитаминозе.

Согласно фармакогностическим данным в состав ягод морошки входят минералы: кальций, натрий и калий, витамины группы А, В1, С, РР, содержатся дубильные вещества, фитонциды и клетчатка. Ягода морошки внесена в Государственную фармакопею РФ, а кукли морошки до сих пор не внесены в этот нормативный документ.

Манжетка обыкновенная (*Alchemilla vulgaris*), семейство Розоцветных (*Rosaceae*). Манжетка в народной медицине имеет множество названий. Здесь ее называют «божья слеза», «сердечница», «женская травка», поскольку считается, что она излечивает от всех женских болезней (включая онкологические). Кроме того, она используется при боли в желудке (убирает вздутие), для сердца и поднятия иммунитета. Сухой измельченной травой манжетки посыпали раны, используя ее как антисептическое средство. Ей издревле приписывали магические свойства, считали, что росой, скапливающейся утром в сердцевине цветка, нужно умываться, чтобы вылечить головную боль, росу манжетки травницы советовали капать в глаза, приговаривая: «слезы душу очищают и глазки лечат» или «по ее росе ходи босяком, чтобы вылечиться». Сушат здесь манжетку в сарае, разложив на бумаге. Ее включают в травяной сбор под названием «Для милых дам», который продается в киосках Кенозерского парка (манжетка, лепестки розы, лист земляники, черной смородины,

шиповника, малины). Как считают травницы, этот сбор снимает хроническую усталость. В состав сборов травницы здесь включают сочетание не более 5-6 трав.

В химический состав манжетки входят: дубильные вещества (до 8% танинов в корнях, в надземной части – до 3%), горечи, липиды, катехины, лецитин, лигнин, олеиновая, эллаговая, лютеиновая и линолевая кислоты, гликозиды флавонолов, стероиды, кумарины. В листьях содержится большое количество аскорбиновой кислоты (около 200 мг), цинка, марганца, бора.

Манжетка включена в реестр Государственной фармакопеи Российской Федерации.

Таволга вязолистная (*Filipéndula ulmária*) или лабазник вязолистный, семейство Розоцветных (*Rosaceae*). В Лекшмозерье ее называют еще и «ромжа». В народе бытуют и другие названия – «белоголовник», «бузовый цвет», «бурьян», «вязовая трава», «жабьячи конопельки», «мокрый малинник», «медовник», «сорокоприточник». Бабушки-травницы говорят, что «таволга от сорока болезней лечит». Ее здесь называют «живым аспирином», считают сильным противовоспалительным, противовирусным и иммуномодулирующим, мочегонным растением. Заготавливают ее во время цветения в июле (сушат листья, стебель и соцветия). Хорошо подходит она для лечения женских онкологических заболеваний. Действует мягко, выводя все вредное из организма. Ее иногда добавляют в чай, но в небольшом количестве.

Трава лабазника содержит эфирное масло, гликозиды – гаультерин и спиреин, гелиотропин, ванилин, терпены, воск, жиры, дубильные вещества, витамин С.

В Государственной фармакопее (ГФ) РФ размещена лишь Временная фармакопейная статья (ВФС) на цветки лабазника вязолистного.

Лишайник уснея (*Usnea*), семейство Пармелиевых (*Parmeliaceae*) растет на деревьях. Он похож на длинные волосы, бороду или усы, так что латинское его название вполне совпадает с русским значением: «борода лешего», «бородатый лишайник» и т.п. Длина его нередко достигает до двух метров. На территории парка произрастает четыре вида усней. Один из ее видов (длиннейшая – *Usnea longissima* Ach.) внесен в Красную книгу и находится под угрозой исчезновения (Красная книга Архангельской области 2020: 125). Местное население употребляет лишайник от натертости на ногах, при усталости ног после долгой ходьбы их обкладывали уснеей. Это уникальное растение – природный специалист по чистоте воздуха. Оно не терпит даже малейших его загрязнений, поэтому

«там, где уснея растет, можно дышать широкой грудью» – считают местные жители.

Уснея содержит усниновую кислоту (природный антибиотик), «горечи» (вещества, возбуждающие аппетит и улучшающие пищеварение), много йода, живые белки, жиры, сахар, минеральные соли; барбатовую, салициловую, аскорбиновую кислоты; полисахарид лишенин (лишайниковый крахмал), лишайниковые кислоты (которые у других растений не встречаются), гемицеллюлозу, клетчатку.

Некоторые виды лишайников *Usnea* (*longissima* Ach.); *Usnea barbata* (L.) Wigg. (s. l); *Usneafloida* (L.) Wigg. emend. Mot.; *Usnea hirta* (L.) включены в Государственную фармакопею РФ.

Линнея северная (*Linnaea borealis*), семейство Жимолостных (*Carpifoliaceae*) или, как ее называют на Лекшмозере, «подколотная трава». В других регионах России в качестве народных названий бытуют «зонтичная трава», «лесная поползиха», «лесной чай», «пригоркая трава», «волосанка» и т.п. В народной медицине Лекшмозерья листья и цветки линнеи употребляют при лечении различных онкологических заболеваний и поджелудочной железы. Применяют ее в качестве водяного настоя, приготовленного горячим способом. Линнея северная, названная так в честь выдающегося шведского естествоиспытателя и медика Карла Линнея (1707–1778), была его любимым растением и является официальным растением Смоланда – шведской провинции, в которой жил К. Линней.

Химический состав линнеи до сих пор до конца не изучен. Известно, что в нее входят дубильные вещества, алкалоиды, кумарины. В надземной части растения найдены флавоноид кверцетин и рутин – гликозид флавоноида кверцетина. Включена в Красную книгу Архангельской области.

Мох сфагнум (*Sphagnum*), семейство Сфагновых (*Sphagnaceae*), растущий на болоте – помощник в борьбе с микробами (антисептик). В народе его называют «белый, торфяной мох». В д. Морщихинская он применялся в виде аппликаций в сухом виде и в виде водяной настойки как дезинфицирующее, кровоостанавливающее, болеутоляющее средство. Во время войны его здесь активно использовали вместо ваты. До революции жители Кенозерья во время неурожая добавляли этот мох в тесто, заменяя им муку. В Кенозерье в настоящее время насчитывается 29 видов сфагнума.

В его химический состав входят: сахара и пектины, фенольные кислоты, флавоноиды, железо и кальций, целлюлоза, магний и серебро, кумарины, органические кислоты, смолы и

альдегиды. Некоторые компоненты в составе этого болотного растения токсичны.

Сфагнум болотный (*Sphagnum palustre* L.) и сфагнум рыжеватый (*Sphagnum subfulvum*) внесены в Красную книгу Архангельской области.

Вахта трехлистная (*Folia Menyanthidis trifoliata*), семейство Вахтовых – (*Menyanthaceae*) произрастает по краям озер. За склонность расти у воды, в заболоченных местах вахту в народе также называют «водяной трифоль» и «водяной трилистник». На Лекшмозере листья вахты используют для лечения щитовидной железы и различных заболеваний ЖКТ. Пьют водный настой листьев вахты, заваривая на одну чашку лишь три листика, т.к. она горькая. Одноразово пьют по четверти стакана. Как говорят местные травницы, отвар листьев вахты очень агрессивный, разрушает зубы, поэтому после нее нужно прополоскать рот.

Ее химический состав следующий: гликозиды мениантин и мелиатин, горький алкалоид генцианин, флавоноид гиперозид, аскорбиновая кислота и рутин. Листья вахты содержат дубильные вещества, жирные масла, холин, йод. Вахта трехлистная внесена в Государственную фармакопею РФ.

Калган или лапчатка прямостоячая (*Potentilla erecta*), семейство Розоцветных (*Rosaceae*). На Лекшмозере употребляют и корень, и наземную часть при разных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (например, пропаренный корень используют от поноса и дизентерии) и гинекологических заболеваниях. В народе корень лапчатки называют «завязный корень» или «перевязиха». Чтобы подготовить корень к сушке, с ним, как говорит травница, нужно долго возиться, поскольку он кривой, ломанный.

Химический состав его: камедь, крахмал, смолы, макро- и микроэлементы, такие как селен, цинк, марганец, железо, медь, гликозиды, органические кислоты: аскорбиновая, эллаговая, яблочная, хинная, эфирные масла, флавоноиды, танин. Вяжущие свойства корня калгана обуславливаются тем, что он состоит на 35% из дубильных веществ. Корневища лапчатки прямостоячей внесены в Государственную Фармакопею (ГФ РФ).

Хвощ полевой (*Equiseti arvensis herba*), семейство Хвощовых (*Equisetaceae* Rich. ex DC). В народе называется «песты», «пестики», «полевая сосенка», «земляные шишки». В Лекшмозерье его считают очень сильной травой, используют при воспалении верхних дыхательных путей (от кашля), как мочегонное средство при болезнях почек, при сердечной недостаточности от отеков конечностей.

Травницы в Лекшмозерье говорят, что детям нужно давать его с большой осторожностью. Отметим, что в Архангельской области хвощ полевой имеет промышленное значение, производится различными фармацевтическими фирмами, продается в аптечных упаковках (средняя цена упаковки 60–90 руб.).

Химический состав хвоща полевого: сапонин, эквизетин, алкалоиды никотин, палострин, триметоксипиридин, диметилсульфон, флавоноиды (литеолин-7-гликозид, изокверцитин, лютеолин), аскорбиновая кислота, каротин (до 4,7 мг%), органические кислоты (аконитовая, яблочная, щавелевая, линолевая), жирное масло, минеральные соли, смолы, дубильные вещества, горечи, большое количество кремниевой кислоты (около 2,5%). Кроме этого в растении содержится до 190 мг/% витамина С, бета-ситостерин и диметилсульфон. Хвощ полевой внесен в Государственную фармакопею РФ.

Княженика обыкновенная (*Rúbus árticus*), семейство Розоцветных (*Rosaceae*). Русские народные названия растения также «морощка», «поляника», «мамура», «костянка», «костяника», «хохлушка», «полуденица» и др. Очень вкусная северная ягода, из которой готовят пироги, варенье, наливку, морс, кисель. Сок княженики способствует снижению температуры, используется для поднятия иммунитета, утоляет жажду. Из листьев княженики здесь готовят витаминный чай, обладающий противовоспалительными свойствами.

В плодах княженики содержатся углеводы, сахара (глюкоза и фруктоза), лимонная кислота, яблочная и аскорбиновые кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, придающие ягодам вкус ананаса. Княженика внесена в Государственную фармакопею РФ.

Живица сосны обыкновенной (*Pinus silvestris*), семейство Сосновых (*Pinaceae*) – загустевший сок сосны, который называют в народе «подсочка», «сера», а в Лекшмозерье «смолка». Здесь традиционно использовали ее для заживления ран. Комочек накладывают на рану (или приклеивают пластырем), чтобы рану «вычистить» от воспаления. Помогала она и при зубной боли (Мелехова 1996: 154–157). Ее издавна жевали, используя как зубную пасту.

Заготавливали ее и на зиму. Отметим что, начиная с 1960-х годов по 1989 г. в Лекшмозерье существовал промысел по добыванию живицы в промышленных целях (парфюмерия, изготовление канифоли, скипидара, фото- и кинопленок).

Научно доказано, что в живице сосны обыкновенной содержатся пимарадиен, пимаринол, абиетинол, абиетиналь, метилдегидроабиеат и др.

вещества. Древесная зелень сосны обыкновенной внесена в Государственную Фармакопею (ГФ РФ).

Кроме перечисленных выше лекарственных растений, здесь, как и в других регионах Российской Федерации, широко используют, например, настойку листьев багульника (от простуды), красный клевер (от сосудистых заболеваний в качестве сосудорасширяющего средства, головной боли и шума в ушах), белый клевер (как успокоительное и противовирусное средство, а также при астме), цветки и листья белой сирени, настоенные на спирту (от расширения вен), водный настой молодого корня одуванчика (как желчегонное для очищения печени), тысячелистник (от головной боли), календулу и мать-и-мачеху (от боли в горле), спиртовой раствор молодых листьев березы и березовых почек (от простуды), пижму (от паразитов), мать-и-мачеху в сочетании с подорожником (от простуды и кашля), водный настой мяты болотной (как ранозаживляющее и успокаивающее нервы средство), водный настой веточек водяники – в Лекшмозере ее еще называют «свикура» (от ран, как желчегонное и мочегонное средство) и т.п.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лечебные практики Русского Севера весьма продуктивно способствуют поддержанию здоровья местного населения. Проверенные многими годами использования, они остаются в традиционной практике народных целителей, широко применяются сельскими жителями, а также вводятся в промышленное производство: их продают в виде сборов в киосках туристических объектов Кенозерья и в виде отдельных фитопрепаратов в аптеках Архангельской области. Верификация целебных свойств растений, используемых местными травницами, сопоставление их с официальными медицинскими и фармакологическими данными подтверждают их правильное применение в первичной медицинской помощи для лечения и профилактики многих заболеваний. Столь активное использование в Кенозерье народных методов лечения в настоящее время объясняется не столько традицией и сохранностью видового разнообразия растений, сколько общим уровнем медицинского обслуживания, отсутствием в доступной близости от д. Морщихинская и других деревень Кенозерья больниц (ближайшая находится в г. Каргополь). Чтобы купить элементарные лекарства, жители Морщихинской должны ехать в административный центр.

Разработка оптимальных методик изучения лекарственных растений, ведущаяся в Кенозерье на протяжении многих лет, и использование их как перспективного лекарственного сырья, несомненно, будет способствовать сохранению ценных сырьевых ресурсов этого региона. Кроме того, постоянное углубление научного изучения целебных свойств лекарственных растений внесет вклад в развитие фармакогнозии, откроет новые фармакологически активные вещества растений, химические свойства которых зачастую до конца не изучены. Однако большинство приведенных в данной статье растений являются официальными, отвечающими требованиям к качеству лекарственного растительного сырья и внесены в Государственную Фармакопею РФ.

## ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> Постановление правительства РФ № 84 «О создании государственного природного национального парка “Кенозерский” Министерства экологии и природных ресурсов РСФСР в Архангельской области».

<sup>2</sup> П.Н. Рыбников (1831–1885) после окончания филологического факультета Московского университета был сослан в Петрозаводск под надзор полиции. В конце мая 1859 г. его определили в штат губернской канцелярии. Образованность и способности Рыбникова обратили на себя внимание начальства губернии, поэтому за несколько лет он дослужился до советника губернского правления и получил некоторую свободу поездок по уездам. Пользуясь этой возможностью, он проехал свыше двух тысяч верст от Петрозаводска через Заонежье до границ Архангельской и Вологодской губерний, был в Пудоже и Каргополье. В Заонежье и на Кенозере ему удалось записать былины эпохи Киевской Руси. В периодических изданиях Олонецкой губ. он публиковал статьи по археологии, этнографии и фольклору, бытовые очерки о населении губернии, о разведении льна, о рыболовстве и охоте, о состоянии губернии и т.п.

<sup>3</sup> Для верификации сведений о лечебных свойствах растений, полученных от местных травниц, мною были использованы следующие научные справочные издания: Красная книга Архангельской области (2020), авт. О.В. Аксенова [и др.]; Правительство Арханг. обл. [и др.]; редкол.: В.В. Ануфриев [и др.], Архангельск: Сев. (Арктич.) федер. ун-т; Маевский П.Ф. (1940) Флора средней полосы европейской части СССР, М.; Л.;

Муравьева Д.А. (1978) Фармакогнозия, М.: Медицина; Носаль М.А., Носаль И.М. (1960) Лекарственные растения и способы их применения в народе, Киев: Госмедиздат; Попов А.П. (1992) Лесные целебные растения, М.: Экология; Флора северо-востока европейской части СССР (1974–1977), А.И. Толмачев (ред.), т. 1–4, Л.: Наука; Флора Восточной Европы (1996–2004), Н.Н. Цвелев, (ред.), т. IX–XI, СПб.: Мир и семья; Товарищество научных изданий КМК; Шретер Г.К. Лекарственные растения и растительное сырье, включенные в отечественные фармакопеи (1972), М.: Медицина; Государственная Фармакопея Российской Федерации (2018), Издание XIV. Т. I–IV. М.: Министерство здравоохранения РФ.

## БИБЛИОГРАФИЯ

- [1] Антипин В.К. (2006) Болота биосферного национального парка «Водлозерский» и их природоохранное значение, Болотные экосистемы севера Европы: разнообразие, динамика, углеродный баланс, ресурсы и охрана. Материалы международного симпозиума (Петрозаводск, 30 августа – 2 сентября 2005 г.), Петрозаводск, с. 35–41.
- [2] Варгина Н.Е., Спасская Н.А., Солодина Н.Н., Стулова И.Ф. (1987) Флора окрестностей Кенозера и пос. Верхняя Тотьма (Архангельская область), Региональные флористические исследования, Л.: ЛГУ, с. 104–120.
- [3] Вехов Н.В. (1994) Макрофиты озер северной части национального парка «Кенозерский» и прилегающих территорий, География и природные ресурсы, № 4, с. 95–103.
- [4] Вехов Н.В. (1998) Флора озер Кенозерского национального парка и их переувлажненных побережий (Архангельская область), Ботанический журнал, т. 83, № 11, с. 93–106.
- [5] Вехов Н.В. (2000) Расселение гидрофильных растений по естественным и искусственным водоемам на территории Кенозерского национального парка (Архангельская область), Ботанический журнал, т. 85, № 4, с. 94–103.
- [6] Геоботаническое районирование Нечерноземья европейской части РСФСР (1989). В.Д. Александрова, Т.К. Юрковская (отв. ред.). Л.: Наука.



- [7] Государственная Фармакопея Российской Федерации (2018) Издание XIV. Т. I–IV. М.: Министерство здравоохранения РФ.
- [8] Гюнтер А. К. (1868) Материалы для познания флоры Олонецкой губернии, Памятная книжка Олонецкой губернии на 1867 г., Петрозаводск: Олонецкий Губернский статистический комитет, с. 184–194.
- [9] Гюнтер А. К. (1880) Материалы к флоре Обонежского края, Труды Санкт-Петербургского общества естествоиспытателей, т. 11, вып. 2, с. 17–60.
- [10] Красная книга Архангельской области (2020), авт.: О.В. Аксенова [и др.]; Правительство Арханг. обл. [и др.]; редкол.: В.В. Ануфриев [и др.]. Архангельск: Сев. (Арктич.) федер. ун-т.
- [11] Кузнецов О.Л. (1998) Находки новых для флоры Кенозерского национального парка (Архангельская область) видов сосудистых растений, Ботанический журнал, т. 83, № 2, с. 128–131.
- [12] Куст Г.С., Кутузова Н.Д., Погожев Е.Ю. (2012) Национальный парк «Кенозерский», Почвы заповедников и национальных парков Российской Федерации, Москва: Инфосфера–НИА Природа, с. 58–61.
- [13] Маевский П.Ф. (1940) Флора средней полосы европейской части СССР, М.; Л.: Сельхозгиз.
- [14] Мелехова Г.Н. (1996) Традиционный уклад Лекшмозерья, Ч. I. М.: ИЭА РАН им. Н.Н. Миклухо-Маклая.
- [15] Муравьева Д.А. (1978) Фармакогнозия, М.: Медицина.
- [16] Национальное достояние: к 30-летию со дня открытия Кенозерского национального парка (2021), Муницип. учреждение культуры гор. округа «Город Архангельск» «Централизованная библиотечная система»; Ю.В. Мужикова (сост.); Т.С. Рудная (ред.), Архангельск, с. 4.
- [17] Носаль М.А., Носаль И.М. (1960) Лекарственные растения и способы их применения в народе, Киев: Госмедиздат.
- [18] Поляков И.С. (1886) Физико-географическое описание юго-восточной части Олонецкой губернии, Записки ИРГО, Отд. Географии, т. 16, № 2.
- [19] Поляков И.С. (1991) Три путешествия по Олонецкой губернии, Петрозаводск: Изд. Карелия.
- [20] Попов А.П. (1992) Лесные целебные растения, М.: Экология.
- [21] Потанин Г.Н. (1903) Иван Семенович Поляков (1847–1887), 15-ая годовщина Томского университета. Иллюстрированные приложения к газете «Сибирская жизнь», № 180, 17 авг., с. 1.
- [22] Природное и культурное наследие Кенозерского национального парка (2002) Петрозаводск: ПетроПресс.
- [23] Разумовская А.В., Кучеров И.Б., Пучнина Л.В. (2012) Сосудистые растения национального парка «Кенозерский» (Аннотированный список видов), Архангельск: Партнер НП, с. 8.
- [24] Смагин В.А. (2007) Болота южной части Кенозерского национального парка: растительность и типологическое разнообразие, Материалы конференции «Биоразнообразие, охрана и рациональное использование растительных ресурсов севера». Архангельск, 23–25 мая 2007 года, Архангельск: Архангельский государственный технический университет, с. 266–272.
- [25] Теплякова Т.Е. (2004) Природные и культурные ландшафты Кенозерского национального парка. Отчет по теме НИР от 21.06.2004. СПб.: НИИ экологической безопасности РАН. [Неопубликованный материал, хранится в архиве Кенозерского парка].
- [26] Флора северо-востока европейской части СССР (1974–1977), А.И. Толмачев (ред.), т. 1–4. Л.: Наука.
- [27] Флора Восточной Европы (1996–2004), Н.Н. Цвелев (ред.), т. IX–XI, СПб.: Мир и семья; Товарищество научных изданий КМК.
- [28] Цинзерлинг Ю.Д. (1932) География растительного покрова Северо-Запада европейской части СССР, Труды геоморфологического института АН СССР, вып. 4.
- [29] Цинзерлинг Ю.Д. (1933) О северо-западной границе сибирской лиственницы (*Larix sibirica* Ledb.), Труды БИН АН СССР. Сер. 3: Геоботаника, вып. 1, с. 87–97.

- [30] Цинзерлинг Ю.Д. (1950) Карта растительности Европейской части СССР.
- [31] Шенников А.П. (1914) Материковые и озерные луга Олонецкой губернии, Материалы по организации и культуре кормовой площади, СПб.: Тип. В.Ф. Киршбаума.
- [32] Шенников А.П. (1938) Луговая растительность СССР, Растительность СССР, т. 1, М.; Л., Изд. АН СССР, с. 429–647.
- [33] Шенников А.П. (1941) Луговедение, Л.: ЛГУ.
- [34] Шенников А.П. (1950) Экология растений, М.: Советская наука.
- [35] Шенников А.П. (1964) Введение в геоботанику, Л.: ЛГУ.
- [36] Шретер Г.К. (1972) Лекарственные растения и растительное сырье, включенные в отечественные фармакопеи, М.: Медицина.
- [37] О парке. Природное наследие. Леса. <http://www.kenozero.ru/o-parke/prirodnoe-nasledie/lesa/> (20.08.2022).
- [38] <https://www.syl.ru/article/304933/kenozerskiy-natsionalnyiy-park-opisanie-istoriya-interesnyie-faktyi>. (20.08.2022)
- [39] [https://farmf.ru/uchebniki/gosudarstvennaya-farmakopeya-13-izdanie-tom-1-2-3-gf-xiii-online/\(20.08.2022\)](https://farmf.ru/uchebniki/gosudarstvennaya-farmakopeya-13-izdanie-tom-1-2-3-gf-xiii-online/(20.08.2022))
- [40] Лозько Н. (2017) Кенозерский национальный парк: описание, история, интересные факты. Март 31, 2017 <https://www.syl.ru/article/304933/kenozerskiy-natsionalnyiy-park-opisanie-istoriya-interesnyie-faktyi> (20.08.22).

## ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ

Керимова М.М. (2022) Лечебные практики Русского Севера: траволечение в Кенозерье, Медицинская антропология и биоэтика, 2(24). DOI: <https://doi.org/10.33876/2224-9680/2022-2-24/09>

## ОБ АВТОРЕ



**Мариям Мустафаевна Керимова** – доктор исторических наук, ведущий научный сотрудник Института этнологии и антропологии им. Н.Н. Миклухо-Маклая РАН (Москва)  
<http://orcid.org/0000-0003-3064-1012>