

## КОРОЛЕВА В ИЗГНАНИИ

*Ирга канадская*

**Давным-давно жили вместе Серебряная Лисица и Койот. Соревновались они в мастерстве резьбы из веточек ирги. Стружка и сами палочки, которые они делали, превращались в людей. Так, по верованиям коренных народов Северной Америки, на Земле появились люди, а поскольку ирга – растение неприхотливое, то и люди получились настолько жизнеспособными, что заселили всю планету.**

Действительно, ирга – невероятно неприхотливый кустарник, который в мае покрывается белым снегом цветков, летом радуется высокой декоративностью при минимальном уходе, а осенью вспыхивает ярким пожаром красной листвы. Даже если не принимать в расчет очень вкусные и невероятно полезные плоды, которые созревают в течение длительного срока, в декоративности ирга не уступает черемухе и рябине.

Этот кустарник родом из Северной Америки первоначально использовался в Англии, где из него делали плотные живые изгороди. Позднее в Европе оценили вкус ягод. Об этом говорит научное название рода ирги, *Amelanchier*, которое образовано от провансальского слова *amelanche*, говорящего о медовом вкусе плодов. В Голландии и странах, где плохо рос виноград, делали вино, напоминающее кагор. И там ирга была настоящей королевой! В северных районах оценили чай из плодов, который помогал бороться с сезонными простудами и недостатком витаминов. В нашей стране иргу называют коринкой и юргой, а в Англии – скальной грушей.

В Россию ирга пришла из Англии. Ее горячим приверженцем стал Мичурин, а разнесли растение по всей стране в клювах птицы, которые очень любят лакомиться медовыми ягодками. В настоящее время законодателем сортов ирги считается Канада, где каждый год выводят новые сорта этого растения.

### Ботаническое описание

Ирга колосистая (*Amelanchier canadensis* (L. Medik.) относится к семейству розоцветных (*Rosaceae*). Это крупный листопадный кустарник, реже деревце 5-7 м высотой. Растение морозостойкое (до  $-50^{\circ}\text{C}$ ). Продолжительность жизни – 70 лет.

Корни длинные и глубокие. Корневая система уходит основными корнями в глубину на 2 метра, а горизонтальные корни превышают диаметр кроны почти в два раза. Листья очередные, на длинных черешках. Листовые пластинки шириной до 3,5 см, длиной до 4 см, плотные, цельные, яйцевидной или эллиптической формы, с овальной верхушкой, простыми, острыми, направленными вперед зубцами по краям. Молодые листья ирги снизу имеют опушение, которое потом исчезает.

Цветки многочисленные, собранные в соцветия, развивающиеся на верхушках прошлогодних побегов. Соцветия – щитковидные кисти, имеющие до 10 цветков. Цветки обоеполые, с двойным пятичленным околоцветником. Цветоножки сначала войлочные, потом голые. Чашелистики треугольно-ланцетные, при плодах прямостоячие. Венчик белого или светло-кремового цвета, диаметром до 1,5 см. Тычинок много, завязь нижняя со свободным столбиком, несущим 3-5-раздельное рыльце.





А.Н. Филин

Плод – шаровидное яблоко. Его цвет сначала зеленый, затем краснеющий, а при созревании – темно-синий или иссиня-черный с сизым налетом. Диаметр зрелых плодов – до 10-15 мм. Созревание плодов неравномерное: с начала июля до августа на одной кисти висят и незрелые, и готовые к употреблению. Мякоть сочная или слегка суховатая. По вкусу ягоды пресно-сладкие или слабокислые.

В России чаще встречается гибрид ирги канадской и ирги европейской, который называют ирга колосистая (*Amelanchier spicata*).

### Химический состав

Практически во всех частях растения имеются полезные биологически активные вещества. В плодах ирги содержатся: аскорбиновая кислота, глюкоза и фруктоза, витамины А, Р, С, В<sub>2</sub>, флавоноиды, пектины, органические кислоты, каротиноиды (лютеин, бета-каротин, рибофлавин), кумарины, фитостерины, дубильные вещества, минеральные соли, клетчатка, а также ситостерин (антагонист холестерина). Плоды ирги – источник фенольных соединений, лейкоантоцианов и антоцианов, катехинов, флавонолов и хлорогеновых кислот. Среди макро- и микроэлементов обнаружены марганец, калий, йод, медь, свинец, кобальт. Плоды ирги – это диетический продукт, в 100 г которого сосредоточено 45 калорий. Кора и листья кустарника содержат дубильные вещества, а семена – жирное масло.

### Полезные свойства

Плоды ирги содержат целый арсенал веществ, полезных для здоровья. Сладость плодам придают фруктоза и сахароза, легкую кислинку – органические кислоты, а терпкость и вязкость – танины. Ирга разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, заживляет язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, снижает холестерин и укрепляет сосуды, помогает снять симптомы варикоза и активно бо-

рется с микробами в ротовой полости и желудочно-кишечном тракте. Свежие ягоды богаты природными пищевыми волокнами, которые отлично очищают кишечник и помогают бороться с запорами.

Плоды ирги укрепляют сосуды, борются с заболеваниями сердца и успокаивают нервную систему. Они полезны при авитаминозе, повышают иммунитет и содержат мощные природные антиоксиданты, улучшают состояние кожи, волос и ногтей. Ирга очищает организм от токсинов, содержит вещества, необходимые для процесса кроветворения и предупреждения развития глазных болезней, помогает снять боль при месячных. При беременности прием ирги повышает уровень гемоглобина, снижает риск варикоза и препятствует запорам.

### **Противопоказания**

Противопоказана при гипертонии, низкой свертываемости крови, аллергических реакциях (ирга – сильный аллерген). Не рекомендуется больным сахарным диабетом и страдающим ожирением. Не стоит применять средства из ирги кормящим женщинам, потому что она может вызвать расстройства стула у ребенка. Маленьким детям иргу допустимо употреблять в небольших дозах. Плоды ирги обладают выраженным седативным действием, поэтому не стоит ее употреблять тем, кто страдает апатией, сонливостью и ощущает упадок сил. Нежелательно есть ягоды ирги перед вождением транспортного средства. Взрослым здоровым людям можно употреблять до 250 г свежих ягод в день, детям – не более 50 г.

### **Применение в медицине**

Ирга не внесена в официальный Фармакопейный список лечебных трав Российской Федерации, но ее активно используют в народной медицине.

Отвар из плодов ирги, оказывающий бактерицидное, тонизирующее, ранозаживляющее действие, лечит тревожное состояние и апатию, воспаления ротовой полости и ангины. Свежевыжатый сок из ягод ирги снимает спазмы сосудов,



А.Н. Филин

помогает при ишемии сердца и быстро снижает артериальное давление. Чай из сухих плодов ирги, смешанной с **мелиссой и мятой**, поможет при бессоннице, а чай с иргой и **шиповником** активно борется с сезонными простудными заболеваниями и вирусными инфекциями.

Фитостерины, входящие в состав плодов ирги, укрепляют стенки сосудов, снижают ломкость капилляров и служат для профилактики образования склеротических бляшек. Витамин С улучшает обмен веществ, снижает уровень холестерина и помогает победить инфекции.

Ирга – мощный иммуномодулятор. Содержащиеся в плодах растительные волокна восстанавливают правильную работу кишечника. Отвар из плодов ирги успокаивает, снимает стресс и нормализует ночной сон. В состав плодов входит витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин), который участвует в обменных процессах и очень полезен для глаз. Также в них содержится витамин Р, который полезен пожилым людям, так как повышает эластичность кровеносных сосудов.

В народной медицине помимо плодов применяют листья, цветы, кору и корневища ирги. Из них готовят настои, отвары, спиртовые настойки. Листья ирги – это природный антисептик, который не уступает по своим лечебным свойствам ромашке и подорожнику.

## Рецепты

**Сок из плодов для лечения диареи, куриной слепоты и желудочных расстройств.** Сок из свежесобранных плодов ирги отжать практически невозможно. Для получения сока собранные ягоды необходимо выдержать в сухом, хорошо проветриваемом помещении 7-10 дней, разложив тонким слоем на бумаге или полотне. Затем с помощью соковыжималки отжать сок. С 1 кг подготовленных таким образом ягод можно получить около 700 мл сока. Сок из ирги ароматный, но имеет пресно-сладковатый вкус, для улучшения которого можно добавить лимонную кислоту или натуральный сок каких-либо кислых ягод. Очень вкусен сок ирги, смешанный

с соком смородины или клюквы. Сок смешивают с сахаром (на 1 л сока 300-400 г сахара), нагревают до кипения, разливают в простерилизованные банки и закатывают крышками. Хранят в прохладном темном месте.

**Настой из плодов для улучшения зрения.** 2 ст. ложки сухих плодов или 50 г свежих размятых плодов залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в термосе в течение 1 часа. Процедить и отжать. Принимать по 100 мл настоя 2-3 раза в день.

**Настой из коры для лечения колита, гастрита и воспаления желудка.** 2 ч. ложки сухой измельченной коры залить 1 стаканом крутого кипятка и оставить в термосе на 2 часа. Процедить и охладить. Принимать по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день.

**Настой из листьев для лечения воспалений ротовой полости и горла.** 2 ст. ложки сухих и измельченных листьев ирги залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать в термосе 1 час. Процедить, остудить и полоскать рот или горло несколько раз в день.

**Успокаивающий сбор.** Смешать по 3 части сухих плодов ирги, сухих плодов черноплодной рябины и 1 часть сухих листьев мяты. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать на 10 минут и пить во второй половине дня и перед сном, как чай.

**Повязка из листьев для лечения ран и повреждений кожи.** Свежие листья измельчить и приложить к ране. 1 ст. ложку измельченных сухих листьев распарить в 3 ст. ложках крутого кипятка. Остудить и приложить полученную кашицу к поврежденной коже.

**Свежие плоды для лечения ран, синяков и укусов насекомых.** Свежие плоды размять и полученную кашицу нанести на поврежденную кожу.

**Спиртовая настойка из цветков для укрепления иммунитета и профилактики сезонных заболеваний.** 2 горсти сухих цветков ирги измельчить и залить 1/2 л медицинского спирта (65%). Убрать в темное место на 2-3 недели. Процедить, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, разводя в 100 мл воды.



**Спиртовая настойка из свежих плодов для улучшения состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях.** Банку на три четверти заполнить измельченными в пюре свежими плодами ирги, долить доверху медицинским спиртом (65%), перемешать и оставить в темном месте на 3 суток. Тщательно процедить, перелить в бутылки и закрыть плотно крышками. Держать в прохладном месте. Употреблять 2-3 раза в день по 1-2 ч. ложки перед едой, разводя в 50 мл воды.

**Чай из сухих листьев и плодов для лечения бессонницы.** 1 ч. ложку плодов смешать с 1 ч. ложкой листьев и заварить в чайнике. Настаивать 5-10 минут. Пить вечером перед сном с медом.

**Отвар из коры для лечения гнойных ран.** Измельчить кору в порошок. 2 ст. ложки порошка залить 2 стаканами крутого кипятка и держать на огне 20 минут. Процедить, довести количество отвара до первоначального объема и накладывать на раны повязки, пропитанные отваром. Этим же отваром можно протирать лицо при гнойничках и высыпаниях.

**Настой из цветков для лечения гипертонии.** 1 ст. ложку измельченных сухих цветков ирги залить 1 стаканом крутого кипятка и держать в термосе 20 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

**Сбор для лечения кашля и простудных заболеваний.** Смешать в равных частях цветки ирги, бузины черной и липы. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, держать в термосе 15 минут, процедить и принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день.

**Сбор при нервном возбуждении и авитаминозе.** Смешать в равных частях цветки ирги, мяты и Melissa. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 10 минут. Пить на ночь в течение 2-3 недель.

**Спиртовая настойка из свежих цветков для лечения гипертонии и заболеваний сосудов.** Свежими цветками ирги без веточек плотно наполнить 2/3 банки, затем долить ее доверху медицинским спиртом (65%) и оставить в темном месте на 2-3 недели. Периодически встряхивать. Процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, разводя в 100 мл воды.

## Другое применение растения

**В косметологии.** Плоды ирги – отличная основа для косметических масок. Содержащиеся в ней антиоксиданты и витамины питают кожу, помогают бороться с возрастными изменениями и выравнивают текстуру. Листья ирги применяют для лечения воспалений кожи, а кора, богатая дубильными веществами, прекрасно справляется с излишней потливостью ног.

**Маска для лица, шеи и зоны декольте.** Измельчить 1 ст. ложку свежих очищенных от кожуры плодов ирги. Наложить полученное пюре на очищенную кожу на 20 минут. Затем смыть прохладной водой. Можно делать сложные маски, основным ингредиентом которых является пюре из ягод ирги, а в качестве дополнений (по типу кожи) можно на выбор использовать мед, сливки, глину, кефир, лимонный сок, алоэ вера или масло чайного дерева. Такие маски снимают раздражение, тонизируют, питают и увлажняют кожу.

**Косметический лед для снятия отеков, сужения пор и освежения цвета лица.** 1 ч. ложку измельченных сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в термосе 1 час. Процедить, остудить, залить в формочки для льда и заморозить. Кубиком льда протирать лицо по утрам.

**В кулинарии.** Плоды ирги – популярный ингредиент в кулинарии многих народов. Их едят свежими, вялят, сушат и замораживают, из них варят варенье и джемы, кладут в компот и используют в качестве начинки для пирожков. Сушеная ирга даже получила название «изюм Севера».

**Пастила из свежих ягод.** Ягоды ополоснуть, выжать лишний сок и измельчить оставшуюся массу. Полученное пюре разложить слоем около 0,5 см на противне духовки или электрической сушилки и просушить до образования пастилы.

## Агротехника

Ирга хорошо приживается и разрастается, обильно цветет и стабильно плодоносит. У нее очень красивые вкусные ягоды с длительным периодом плодоношения и яркая осенняя окраска листьев, которая долго держится. Растение хорошо



**А.Н. Филин**

переносит бедные почвы, засухи, нетребовательно к уходу, выдерживает длительные отрицательные температуры, не нуждается в зимнем укрытии и самостоятельно формирует красивый куст. В общем, практически идеальное растение, которое украсит любой сад.

Ирга прекрасно размножается делением куста, корневой порослью, посевом семян и черенкованием. Ее можно высаживать как весной, так и осенью. Для обильного плодоношения нужно выбрать светлое место. Единственное ограничение – близкое залегание грунтовых вод. Глубокие корни ирги будут подгнивать, если грунтовые воды постоянно стоят ближе, чем 1,5-2 метра от поверхности земли. Для нее не имеет значения pH: хорошо будет расти на супесчаной или суглинистой почве.

Перед посадкой участок очищают от сорняков, перекапывают, вносят удобрения, хорошо проливают лунку и высаживают растения, не углубляя корневую шейку. После посадки оставляют на молодом кусте 5 развитых почек, остальную надземную часть обрезают. Молодой кустик нуждается в тщательной прополке сорняков и очень редком поливе. Вносить удобрения под кусты надо, отступив 30 см от корневой шейки. В первой половине сезона растение можно подкармливать жидкой органикой, во второй половине лета и осенью внести перегной, калийное удобрение и суперфосфат. Удобрения, содержащие хлор, ирга не любит.

Первую обрезку надо делать на третий год после посадки – весной до начала сокодвижения. Вертикальные побеги обрезаются на четверть прошлогоднего прироста, боковые ветки убираются. Необходимо регулярно обрезать корневую поросль и сухие ветки, иначе ягоды будет очень сложно собирать. Вредители и болезни достаточно редко поражают этот неприхотливый кустарник.

### **Правила сбора и сушки**

Сбор ягод ирги начинается в середине июля и продолжается до конца августа. Созревшие плоды долго остаются на

ветках, не опадая. На одной кисти одновременно находятся плоды разной степени зрелости, поэтому их аккуратно снимают с ветки и складывают в корзинки небольшим слоем.

Собранные плоды необходимо очень быстро переработать. Чаще всего их сушат или замораживают. Сушат в хорошо проветриваемом помещении на солнечном свете, раскладывая тонким слоем и время от времени переворачивая. Можно сушить в дегидрататоре при температуре до 50°C. Замораживать плоды ирги тоже просто. Прежде их следует хорошо промыть и высушить. После этого разложить по пакетам и убрать в морозильник. Так как плоды ирги сухие, их в отличие от более сочных нет необходимости сначала раскладывать тонким слоем, а после замораживания перекидывать. Замороженные плоды ирги не слипаются: в любой момент можно взять из морозильника необходимое количество.

Листья собирают для сушки весной, в первой половине дня в сухую погоду. Срывают молодые листочки вместе с веточками, связывают в небольшие пучки и сушат в тени под навесом в сухом месте. После просушивания листья измельчают и хранят в бумажных коробках. Срок годности сухих листьев – 1 год.

Цветки для сушки собирают в период активного цветения до опадения лепестков. Период цветения ирги обычно не превышает 10 дней. Цветки срывают вместе с кистью, сушат под навесом в хорошо проветриваемом помещении. После сушки раскладывают в бумажные пакеты и хранят в сухом помещении. Срок хранения – 1 год.

Кору заготавливают осенью или весной. В небольших объемах это делают в период обрезки растения. Кору измельчают и сушат в прикрытом от солнечных лучей хорошо проветриваемом месте. Сухую кору убирают в бумажные пакеты и хранят в сухом помещении. Срок хранения коры – 2 года.

**Алексей ФИЛИН,**  
научный сотрудник Ботанического сада МГУ  
«Аптекарский огород», кандидат биологических наук.  
Фото: фотобанк Лори.