**Баранец обыкновенный (плаун-баранец)**

Nuperzia selago (L.) Bernh. ex Schrank et Mart. (Lycopodium selago L.)



**Описание растения.**

Баранец обыкновенный — вечнозеленое споровое травянистое многолетнее растение семейства баранцовых, высотой 5—25 см со слаборазвитыми корнями. Стебли прямостоячие, листья кожистые линейно-ланцетовидные. Баранец не имеет спороносных колосков, спорангии у него расположены в верхней или в средней части стебля, в пазухах неизменных листьев. Они шаровидные, желтоватые, на коротких ножках. Споры очень мелкие. Спороношение в апреле—июне.

В медицине используют надземную часть (траву) баранца обыкновенного.

Места обитания. Распространение. Баранец обыкновенный произрастает от Новой Земли до Карпат и Кавказа включительно. Встречается также на севере Якутии, на Алтае, в Красноярском крае, на юге Иркутской области, на Курильских островах и Чукотке.

Баранец обыкновенный растет в темнохвойных южнотаежных еловых лесах, в горных еловых и пихтовых лесах и в горных тундрах. В подзоне еловых лесов произрастает в сосново-березово-разнотравных сообществах с обильным подростом липы, ели и рябины. На Карпатах, в Прикарпатье, на Северном Кавказе и в Аджарии встречается в мшистых пихтово-буковых и еловых лесах. Особенно обилен баранец на Карпатах у верхней границы леса, среди зарослей кедрового стланика (жерепа) и на скалах высокогорного пояса. Предпочитает кислые почвы, переносит затенение. На вырубках и после пожаров не возобновляется. Особый подвид баранца встречается в моховой, лишайниковой и кустарниковой тундре, а также в горных тундрах. В горных тундрах обычно встречается на проточно-увлажненных склонах, образуя почти чистые заросли, или у подножия склонов, произрастая вместе с чериикой ольхой кустарниковой, горцем змеиным и зелеными мхами. Произрастает баранец обыкновенный небольшими куртинами.

Заготовка и качество сырья. Природная сырьевая база типичного подвида баранца обыкновенного очень ограниченна. Даже небольшие ежегодные заготовки баранца сильно истощили его природные ресурсы. Собирать растение следует аккуратно, не повреждая его корней и оснований побегов. Для сохранения естественных запасов баранца необходимо при сборе оставлять на каждой куртине не менее 5 его побегов. Повторные заготовки на каждой куртине допустимы не ранее чем через 6—10 лет. Срезать надземные побеги надо ножницами и сразу же очищать сырье от органических и минеральных примесей, а также от побуревших старых побегов. Сушить баранец обыкновенный лучше всего в сушилках при температуре 50° С с хорошей вентиляцией. Выход сухого сырья 25—30%.

Баранец занесен в Красную книгу Украины. Его сбор разрешен лишь по специальным лицензиям, при соблюдении правил заготовки, обеспечивающих возобновление растения.

Химический состав. Надземные части баранца обыкновенного содержат алкалоиды, флавоноиды, пектины и другие вещества. Биологически активными веществами баранца являются алкалоиды: ликоподии, псевдоселагин, акрифолин и др.

Применение в медицине. Траву баранца применяют для лечения больных хроническим алкоголизмом. Поскольку трава баранца очень токсична, лечение препаратами баранца проводится лишь в специализированных лечебных учреждениях под строгим наблюдением врачей.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.uroweb.ru/>