Русника обыкновенная (Vaccinium vitis-idaea L.) — дикорастущее растение. Содержит дубильные вещества, арбутин и др. Отвар листьев или их экстракт используют как мочегонное средство. Чаще всего листья заваривают и пьют, как чай.

Снег в лесу еще крепко держится за любую ложбинку, а брусника уже стоит вся свеженькая, зеленая. Такой она и под снегом зимовала. Не страшны ей морозы да метели. Кожистые листочки осыпаются не все сразу, а постепенно: старые опадают, молодые держатся на стебельках. Растение это вечнозеленое.

Растут кудрявые кустики брусники в тундре, в сосновых, реже лиственных лесах. Встречается брусника в беломошниках вместе с вереском, в зеленомошниках, часто рядом с черникой, а на торфяном болоте вместе с голубикой. Распространена она у нас почти повсеместно, кроме южных районов европейской части страны, Средней Азии, большей части Казахстана и Закавказья.

Листья брусники следует собирать весной (в апреле — начале мая), пока еще нет бутонов или они только-только появились, и осенью (в конце сентября — октябре). Листья, собранные летом, при сушке чернеют.

Срывают листочки руками, одергивая с веток снизу вверх. Обрывать побеги не следует, так как кустики легко выдергиваются: корневая система залегает в земле неглубоко. Брусника растет медленно. Ее небольшие кустики порой бывают ровесниками дубов-великанов. Повторные заготовки на одном и том же участке допустимы через 5—10 лет.

Сушат листья под навесом, где их обдувает ветер и нет прямых солнечных лучей. Расстилают листья тонким слоем и часто перемешивают.

Осенней порой багрянцем горят в лесу ягоды брусники. На Урале и в Сибири ее бывает так много, что и собирать не успевают. А ягоды брусники содержат много полезных веществ, в них есть так необходимые организму физиологически активные вещества. Замечательна брусника и тем, что хранить ягоды ее просто. Засыпают в бочки, заливают водой, и стоит она всю зиму. В ее ягодах есть бензойная кислота, поэтому они не плесневеют. Вкусна моченая брусника и очень полезна. Листья брусники применяют как мочегонное средство при заболевании почек, при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена, в частности при подагре, остеохондрозе, при артритах. Ягоды используют при авитаминозах.

Неопытные сборщики часто путают ягоды брусники с очень похожими на них ягодами толокнянки, которая растет тут же — в сухих сосновых борах.