PM_3-12_print.qxd 07.11.2012 12:14 Page 27

Алтей и его команда

Когда говорят «лекарство от всего», сразу ясно: шарлатанское снадобье. Другое дело – трава от всех болезней. Таковая, и правда, имеется – алтей. На латыни она называется Herba omniborbium, что в переводе означает «трава от всех заболеваний».

Досье на траву

Медицинские светила Древней Греции Теофраст и Гиппократ в свое время лечили с помощью Herba omniborbium все подряд – от ран до геморроя. И, нужно сказать, вполне успешно, хотя у большинства наших современников это растение скорее ассоциируется с противопростудным лечением. У алтея так же много имен, как и показаний для приема. В народе это лекарственное растение называют дикая роза, калачики, проскурняк, просвирник, свиная репа, грудная трава, пышечка и даже собачья рожа. Листья и цветы растения обычно собирают летом, семена – осенью, а стебли и корни заготавливают либо в самом начале весны, либо осенью.

Внутренний мир алтея настолько богат, что действительно может дать достойный отпор самым разнообразным хворям. Все его части – от листьев до корня – содержат слизистые вещества, которые как раз и оказывают лечебное действие. Больше всего их находится в корнях растения (до 35%), в листьях – до 12,5%, а в цветках – 5,8%. Кроме того, в листьях и семенах содержатся эфирное масло, аскорбиновая кислота, каротин. Корни тоже на вес золота: по их составу можно изучать таблицу Менделеева. Плюс жирные масла, пектин, лецитин, бетаин, крахмал, аспарагин.

Именно благодаря высокому содержанию в алтее гетерогенного полисахарида слизи это растение является превосходным сырьем для средств от кашля. Из всех частей алтея получают настои, сиропы, порошки, незаменимые в качестве противовоспалительных, отхаркивающих средств при заболеваниях респираторной системы (кстати, из надземной части этого растения делают известное отхаркивающее средство). В составе настоев и микстур алтей снимает налет на слизистых оболочках глотки и гортани, обволакивает и защищает их, облегчает отхаркивание, успокаивает сильный кашель. Благотворное действие целительная слизь оказывает и на органы желудочно-кишечного тракта: оберегает от разрушительного действия токсинов, снимает воспалительный процесс, способствует восстановлению поврежденных тканей. Помимо этого, алтей – хороший помощник при лечении гастрита, цистита, диареи, ожогов, фурункулеза. И это далеко не полный перечень его достоинств.

Полезные рецепты

Из корня алтея можно приготовить чай для утоления боли в желудке, кишечнике. А если этот напиток подсластить медом, получится хорошее средство от кашля. Полоскания алтейным чаем укрепляет десны, улучшает состояние ротовой полости и горла при воспалительном процессе.

Чтобы приготовить чай из корня алтея, 2 чайные ложки нарезанного корня надо залить 1/4 л холодной воды и дать постоять в течение получаса, время от времени помешивая. Затем взболтать и процедить через марлю. Готовый чай немного подогреть и пить маленькими глотками.

Можно приготовить чай из листьев алтея. Для этого следует 2 чайные ложки листьев залить 1/4 л горячей воды и дать настояться 10 минут. При нарушениях работы желудка и кишечника чай не следует подслащивать. При кашле, наоборот, в алтейный напиток хорошо добавить меда.

P.S. Экстракт алтея – главный компонент растительного иммуномодулятора Иммунал.