



При простуде, когда болит горло, самое лучшее лекарство – алтей лекарственный.

Семейство мальвовые.

Народные названия: просвирняк, проскурняк (РФ).

Описание. Многолетнее высокое корневищное растение с толстыми буровато - желтыми корнями. Листья очередные, мягкоопушенные, серовато - зеленые, трех - пятилопастные. Цветки бледно - розовые, с двойной чашечкой (подчашием) и со многими тычинками, сросшимися с пестиком в общую трубочку. Плоды - плоские округлые просвирки, распадающиеся на отдельные семянки. Высота 100 - 120 см.

Время цветения. Июнь - август.

Распространение. Встречается в южной и средней полосе европейской части РФ, в Крыму, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии.

Местообитание. Растет по сырым местам в поймах рек, где иногда образует целые заросли.

Применяемая часть. Корни, а также листья и цветки.

Время сбора. Корни выкапывают осенью или ранней весной, цветки и листья собирают с июня по август.

Сбор и сушка сырья. Лекарственным сырьем являются в основном корни алтея. Заготавливают их осенью после засыхания стеблей или ранней весной. Заготовку следует проводить выборочно, оставляя до 30% растений для восстановления зарослей. При соблюдении правил заготовки заросли алтея восстанавливаются через 3-4 года, после чего на них возможны повторные заготовки. Выкапывают корни лопатами, а в обширных зарослях плугами. Затем их освобождают от земли, удаляют стебли, головчатые части корневищ и главный стержневой корень, обычно деревянистый, непригодный для использования. Неодревесневшие корни промывают, слегка подвяливают, режут на куски длиной 30-35 см (толстые мясистые расщепляют вдоль на 2-4 части). Для получения очищенного сырья с корней соскабливают ножом серую пробку.

Сразу после обработки сырье сушат, раскладывая его рыхло, нетолстым слоем на сетках или натянутых полотнищах. Сушку лучше вести с искусственным обогревом в проветриваемых помещениях или в специальных сушилках при температуре 45-50 °С и хорошей вентиляции. При сушке корней на воздухе сырье, содержащее много крахмала, обычно быстро загнивает и плесневеет. Хорошо высушенные корни с треском ломаются. Листья и цветки собирают с июня по сентябрь и сушат в тени.

Срок годности сырья 3 года. Все растение без запаха, на вкус сладковато - терпкое.

Химический состав. Корни содержат около 35% слизи, крахмал (до 37%), сахар (до 10,2%), аспарагиновую кислоту, бетаин (4%), жирное масло (1,7%) и другие вещества. Листья и цветки содержат твердое эфирное масло (около 0,02%). Лечебное действие алтея зависит от содержания в нем слизей и пектиновых веществ.

Применение. Алтей - растение, известное с глубокой древности. С лечебной целью его применяли еще древние греки и римляне.

Растение является хорошим мягчительным, обволакивающим, противовоспалительным и обезболивающим средством, уменьшающим раздражение при воспалительных и язвенных процессах.

Водный настой корней как вспомогательное средство употребляют при воспалении слизистой оболочки дыхательных органов с большим отделением слизи: при кашле, коклюше, бронхите, воспалении легких и бронхиальной астме. Настой алтея применяют при воспалении мочевого пузыря, болезненном и непроизвольном мочеиспускании,

воспалении кишечника, при простых поносах, дизентерии, диспепсических поносах у детей, болезнях почек и особенно язвах желудка и язве двенадцатиперстной кишки.

Корни алтея входят в состав многих грудных сборов и сборов, для полоскания горла.

Способ применения.

1) Настой корней алтея: 4 чайные ложки корней алтея настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по пол - стакана 3 - 4 раза в день.

2) Настой цветков алтея: 1 чайную ложку цветков настаивать 1 - 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день в теплом виде.

3) Настой листьев алтея: 1 столовую ложку измельченных листьев настаивать 1 час в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

4) 2 столовые ложки корней, цветков или листьев отварить в 2'/г стаканах воды, настаивать 2 часа, процедить. Употреблять для полосканий, компрессов, припарок и клизм при воспалительных процессах.

Ещё материалы на эту тему:

[ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ](#)

[МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ](#)

[ОСОТ ОГОРОДНЫЙ](#)

[ТЫСЯЧЕЛИСТНИК](#)

[КАЛИНА](#)

[ЗЕМЛЯНИКА](#)

[Лечебные травы, заготовка, рецепты, применение](#)

Если у Вас есть интересная и поучительная история оздоровления (излечения) народными, доступными средствами или Вы просто хотите поделиться с другими людьми своими знаниями, опытом - напишите нам на [электронную почту](#) , мы разместим Вашу историю или рецепт на страницах сайта.

Вы также можете подписаться [на обновления сайта](#) и быть в курсе всех последних материалов [Клуба Здоровья - портала о здоровье и оздоровлении](#)

Добавить материал в закладки {однакнопка}

[Клуб](#)
[Здоровья -](#)
[информацион&](#)
[ный портал о](#)
[здоровье и](#)
[оздоровлени&](#)
[и](#)