

# Секреты народной медицины

## ЧТО СТОИТ ЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ

### *Аир обыкновенный*

**Другие названия:** сабельник, ирный корень, явер

Многолетнее травянистое растение семейства Аирные, произрастающее по берегам и на мелководьях пресных водоемов, в болотах. Высота составляет 50–70 см.

Мечевидные ярко-зеленые листья, цветки собраны в плотные соцветия-початки длиной 4–12 см, расположенные в средней части стебля. Размножение почти всегда вегетативное, с помощью корневищ.

Заготавливают корневища аира ранней осенью или весной. Их необходимо помыть, почистить, нарезать и высушить под навесом. Листья заготавливают в июле-августе, сушат также под навесом. Сырье хранят в бумажных мешках в сухом месте. Срок хранения — до 3 лет.

Аир рекомендуют для лечения язвенной болезни. Корень аира применяют при коликах и спазмах кишечника и желудка. Отвары аира с крапивой и дубовой корой прописывают для полосканий ротовой полости при стоматитах. Наружно спиртовая настойка рекомендуется для растираний при суставных и ревматических болях.

**Противопоказания:**

Беременность, повышенная кислотность желудка.

**Целебные рецепты:**

1. При воспалении гортани, ангине, хроническом тонзиллите, стоматите: 1 ч. ложку измельченных корневищ залить

- 1 стаканом холодной воды, настаивать 5 часов, кипятить 20 минут, затем процедить и использовать для полоскания.
2. При болях в суставах: 2 ст. ложки мелко нарезанных корневищ залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, настаивать 30 минут, процедить, на ночь принимать ванны с отваром.
3. При изжоге: взять порошок корневища аира на кончике ножа, принимать в течение 2–3 недель 3–4 раза в день.

## Алоэ древовидное

### Другие названия: сабур, столетник, доктор

В природе алоэ древовидное — сильно ветвящееся деревце или кустарник высотой 2–3 м, образующее густые розетки листьев диаметром до 80 см. У себя на родине, в Африке, алоэ ежегодно цветет, образуя высокие (до 80 см) цветоносы с крупными красными цветками. Относится к подсемейству Асфodelовые. В горшке растение дает многочисленные боковые побеги и хорошо разрастается, достигая высоты до 100 см. Листья удлинённой, мечевидной формы, имеют шипы по краям.

Название «столетник» связано с тем, что алоэ будто бы растет в горшке сто лет, но не цветет и не плодоносит (хотя некоторые верят, что цветет раз в сто лет).

Листья и сок алоэ используются в лечебных целях. Нижние и средние листья алоэ, которые достигли 15-сантиметровой длины, срезают у самого основания во избежание потери сока.

Сок и экстракт алоэ применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний, таких как гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры, а также при бронхиальной астме, нервных заболеваниях, бессоннице, наружно в виде примочек. Кроме этого, растение используют для укрепления иммунитета, после инфекционных

заболеваний и других истощающих болезней и интоксикаций.

**Противопоказания:**

Кровоточащий геморрой, чрезмерные менструальные выделения, воспаление почек и мочевого пузыря, беременность, цистит, повышенное артериальное давление, полипы и фиброзные образования.

**Целебные рецепты:**

1. При гастроэнтерите, энтероколите, хроническом гастрите с пониженной кислотностью: срезать нижние листья растения, промыть их кипяченой водой комнатной температуры, измельчить и отжать. Принимать сок алоэ, не настаивая его, по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения соком алоэ не должен превышать месяц.
2. При кровоточивости десен и пародонтозе, воспалительных заболеваниях полости рта и горла: 1 ст. ложку свежих измельченных листьев алоэ, 2 ст. ложки сухих измельченных листьев ежевики сизой, 2 ст. ложки измельченной травы зверобоя залить 600 мл кипятка. Настоять 20 минут в закрытой посуде, процедить, использовать в теплом виде для полоскания.
3. Для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при истощении после перенесенных заболеваний: смешать 150 г сока алоэ, 250 г меда и 350 г кагора и настаивать 4–5 дней. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### *Алтей лекарственный*

**Другие названия:** просвирняк, калачики, дикая роза

Многолетнее светло-зеленое растение семейства Мальвовые со слабоветвистыми стеблями 1,5 м в высоту.

Имеет цельные листья, длина которых составляет 5–15 см, а ширина — 3–12 см. Лист имеет бархатистую пластинку, округлую или яйцевидную. Цветение приходится на вторую половину лета и начало осени. Нежно-розовые цветки диаметром 3–4 см расположены в пазухах листьев и образуют кистевидное соцветие. Диаметр плода составляет 8–10 мм.

Для лечения используются корни, реже — листья и цветки двухлетнего растения. Корни собирают осенью, промывают в холодной воде, просушивают и снимают кору, затем разрезают на 2–4 части и сушат под навесом. Хранят сырье в сухом помещении не более 3 лет.

Это действенное противокашлевое средство для детей и взрослых. Препараты, приготовленные на основе алтея, позволяют бороться с мучительным кашлем, ларингитом, коклюшем. Корень алтея часто применяют при гастрите и язвенной болезни желудка.

**Противопоказания:**

Индивидуальная непереносимость.

**Целебные рецепты:**

1. При заболеваниях дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта: 4 ст. ложки сухого измельченного корня залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать час, процедить и отжать. Принимать каждые 2 часа по 1 ст. ложке.
2. При воспалительных заболеваниях горла и полости рта: 2 ст. ложки сухого измельченного корня залить 200 мл горячей кипяченой воды, подогреть под закрытой крышкой 25–30 минут, затем дать остыть при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить и отжать. Разбавить настой кипяченой водой до изначального объема (200 мл), принимать в горячем виде по  $\frac{1}{2}$  или  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 р. в день после еды.