

В России алтей в качестве лекарства начали использовать с конца XVIII века. Он произрастает в европейской части России (кроме северных областей), Поволжье, Восточной и Западной Сибири, степной и лесостепной зонах Северного Кавказа, на Алтае.

Алтей лекарственный рассматривается официальной медициной прежде всего как источник полисахаридов, в частности, слизи, которую получают из его корней. Слизью называют вторичные метаболиты растений, выполняющие защитную функцию, являясь прекрасным адсорбентом токсинов бактерий и вирусов.

Отвар ускоряет заживление поврежденных участков слизистой оболочки глотки, голосовых связок, трахеи. Его используют при пересыхании слизистой носоглотки, когда приходится много говорить, или для защиты от холодного и сухого воздуха. Чем выше кислотность в желудке, тем сильнее проявляется защитное действие слизи, поскольку ее вязкость увеличивается при действии соляной кислоты желудка. Обволакивающее свойство алтея нашло применение при лечении язвенной болезни желудка и кишечника.

При приготовлении препаратов корни нельзя варить и кипятить, поскольку из-за высокого содержания в них крахмала готовый отвар приобретет консистенцию клейстера. Если лечение требует наличия в готовом препарате крахмала, то корни проваривают. Лучше всего слизь извлекается из частиц размером 2-3 мм, но не переусердствуйте с измельчением, из порошка слизи получите меньше.

• Холодный настой готовят на холодной кипяченой воде. 1 ст. ложку измельченного корня алтея залить 1 стаканом воды. Настаивать в течение часа, взбалтывая, процедить, отжать оставше-



Алтей лекарственный имеет давнюю историю применения в медицине. Об использовании этого растения в качестве лекарственного средства можно прочитать в трудах древнегреческих врачей, где оно было популярно и среди знати, и среди бедных. Поскольку алтей рос вблизи поселений, не имел токсичных свойств, им лечили практически все болезни. Не случайно название «алтей» в переводе с греческого – «тот, который лечит». В народе его называют проскурняк, собачья рожа, пряничек, дикая роза, мальва.

ся сырье через сито. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа. Хранить в холодильнике 2 дня.

• Для приготовления горячего отвара 15 г измельченного корня алтея залить 1 стаканом кипятка и на 20 минут поставить на кипящую водяную баню, процедить. Отвар получается густым и мутным. Принимать теплым по 1 ст. ложке через 2 часа. Хранить в холодильнике 2 дня.

• Для обволакивания стенок желудка и кишечника принимают размолотый в порошок корень алтея, разведенный в теплой воде до консистенции жидкой сметаны.

• В качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства используют сок, отжатый из наземной части растения. Сырье собирать во время цветения. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, смешав с медом по вкусу. Главное, чтобы это был сок с медом, а не мед с соком.

• Для облегчения отхождения мокроты при бронхите и простуде приготовьте сироп. 1 ч. ложку измельченного корня алтея залить 40 мл водки. Настаивать, встряхивая, в течение 1 часа. Отфильтровать, добавить 70 г сахара и подогреть до полного его растворения. Для аромата добавить эфирное масло аниса. Принимать по 2 ч. ложки в разбавленном или чистом виде 4 раза в день.

• Чтобы приготовить настой для местного применения, 3 ч. ложки измельченного корня алтея залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды. Настаивать в холодильнике 10 часов, процедить. Применять в качестве примочек при аллергическом конъюнктивите, дерматите, потливости, опрелостях.

• Чтобы приготовить настой из цветков алтея, 1 ч. ложку измельченных цветков засыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. На-

стаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Готовить лекарство из листьев по такому же принципу, но настаивать в течение 1 часа. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• При бронхите и коклюше 1 дес. ложку измельченных цветков алтея насыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

• При кашле, бронхите, а также при отвыкании от курения готовят грудной сбор. Измельчить и смешать по 40 г корня алтея лекарственного и листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 20 г травы душицы обыкновенной. 2 ст. ложки сбора залить 1/2 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

• При заболеваниях органов дыхания, пищеварительного тракта, мочевыводящих путей принимать обволакивающий сбор, имеющий также противовоспалительное свойство. Смешать по 35 г листьев и цветков алтея лекарственного, цветков мальвы лесной, 30 г льняного семени. 2 ст. ложки сбора засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

Возможна индивидуальная непереносимость веществ, входящих в состав растения, которая проявляется аллергической реакцией в виде высыпаний (дерматиты, крапивница). Если появятся тошнота и рвота, промойте желудок и прекратите прием. Не применяйте алтей в качестве альтернативы сорбентам при пищевом или химическом отравлении.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
Ботанического сада МГУ
«Аптекарский огород»,
кандидат биологических наук.

Фото: Сергей Васильев /
Фотобанк Лори.