**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ**

 Лекарственные травы использовались еще на заре существования человека на Земле. С тех давних времен берет начало народная медицина, включающая в себя знание целебных сил растений. Древнегреческие и древнеримские эскулапы создали четкую классификацию лекарственных трав и описали их лечебные свойства. На протяжении столетий люди исцелялись лечебными сборами от многих заболеваний.

 В последнее время интерес к траволечению значительно возрос. Наверное, поэтому глава о лечении простуды растениями – одна из самых объемных в книге. Сначала мы расскажем о тех травах и деревьях, которые наиболее часто используют в лекарственных сборах для лечения различных респираторных заболеваний.

 Средства против простуды изготавливают из растительного сырья – листьев, стеблей, корней, цветков, плодов, веток, семян и живицы. Все они содержат биологически активные вещества и применяются в качестве дополнительного лечения и для облегчения состояния больного.

 Растения, которые продаются в аптеках, более безопасны, чем те, что вы можете собрать сами. Ведь многие из них имеют разновидности, которые непригодны для применения в лечебных целях. Поэтому нужно соблюдать осторожность при сборе и использовании лекарственных трав. Не следует забывать, что со временем все растительное сырье теряет свою целебную силу, поэтому не стоит пользоваться старыми запасами.

**Аир обыкновенный**

**(Acorus calamus)**

 Народными названиями этого многолетнего травянистого растения являются аир болотный, аир пахучий, явер и татарское зелье. Аир имеет толстое ползучее корневище и плоский трехгранный стебель высотой до 120 см. Листья растения длинные, мечевидные, заостренные на концах. Мелкие зеленовато-желтые цветки собраны в цилиндрический узкий початок. Корневища аира бурого цвета, на изломе – бело-розовые, обладают своеобразным ароматом и горьким вкусом.

 Растение встречается в лесной и степной зонах России по берегам рек, прудов, на болотах и в стоячих водах. В народной медицине применяют корневища и листья аира. Корневища выкапывают ранней весной и поздней осенью, а листья собирают в июне-июле. Настой корневищ используют как тонизирующее, общеукрепляющее, противолихорадочное и отхаркивающее средство. Его рекомендуют принимать внутрь при простуде, боли в груди, вызванной сильным кашлем, и судорогах.

 Как обезболивающее, антисептическое, успокаивающее и отхаркивающее средство применяют также спиртовую настойку аира.

**Алтей лекарственный**

**(Althaea officinalis)**

 В народе алтей называют просвирняком или проскурняком. Это многолетнее растение семейства мальвовых имеет высокий стебель с очередными серовато-зелеными листьями и толстыми буровато-желтыми корнями. Цветки алтея бледно-розового цвета, с двойной чашечкой. Время цветения растения – июнь-август.

 Алтей произрастает в южной и средней полосах России в поймах рек и вблизи водоемов. Иногда в местах с увлажненной почвой можно встретить настоящие заросли алтея.

 В народной медицине при лечении кашля применяются цветки растения, а также его корни, которые выкапывают осенью или ранней весной. Алтей обладает мягчительным, обволакивающим, противовоспалительным и обезболивающим свойствами.

 Для лечения простуды его применяли еще древние греки и римляне. Водный настой корней алтея используют при коклюше, бронхите, а также при воспалении легких и бронхиальной астме. Корень алтея входят в состав многих грудных сборов и средств для лечения горла.