

ТРАВЫ ДЛЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (АЛТЕЙ АПТЕЧНЫЙ) - *ALTHAEA OFFICINALIS L.* СЕМЕЙСТВО МАЛЬВОВЫЕ - *MALVACEAE*



Корни алтея содержат до 35% слизистых веществ, представляющих собой смесь пентозанов и гексозанов; при гидролизе они расщепляются на пентозу и декстрозу. Целебные свойства алтея обусловлены слизистыми веществами. Кроме того, в корнях содержатся: крахмал (до 37%), сахароза (до 10,2%), бетаин (до 4%) и жирное масло (до 1,7%).

Их применяют (в виде порошков, настоев, жидкого экстракта, сиропа) в качестве противовоспалительного, обволакивающего и отхаркивающего средства при катаральном состоянии дыхательных путей, а также при поносах, острых гастритах и энтероколитах. Алтей входит также в состав грудного сбора. Помимо применения в медицине, алтей может быть использован для получения из его стеблей волокна, а из семян — масла.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (ЛИПА МЕЛКОЛИСТНАЯ) - *TILIA CORDATA MILL. (TILIA PARVIFOLIA ENRH.)*. СЕМЕЙСТВО ЛИПОВЫЕ — *TILIACEAE*



В цветках липы сердцевидной содержатся: эфирное масло (0,05%), гесперидин, тилиацин, сапонины, дубильные вещества, каротин и аскорбиновая кислота. В составе эфирного масла найден фарнезол.

В медицине применяется настой цветков («липовый цвет») как потогонное средство при простудных заболеваниях и как бактерицидное средство для полоскания полости рта.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - *RUBUS IDAEUS L.* СЕМЕЙСТВО РОЗОЦВЕТНЫЕ — *ROSACEAE*

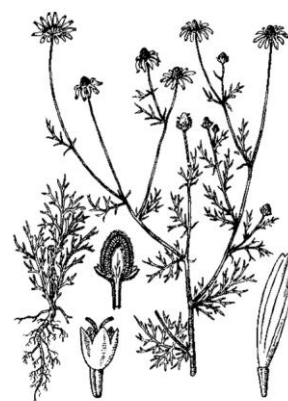
Плоды содержат яблочную, лимонную, капроновую и муравьиную кислоты, витамин С (до 45 мг%), витамины группы В (следы), сахарозу, глюкозу, фруктозу, дубильные вещества, цианидин-хлорид и бензальдегид. Семена содержат до 14,6% жирного масла и около 0,7% ситостерина.

В медицинской практике плоды малины применяют как сильное потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, а также для улучшения вкуса лекарств. Сухая малина входит в состав потогонных сборов.

Плоды малины повсеместно употребляют в пищу в свежем виде, а также для изготовления варенья, кондитерских изделий, различных напитков, сиропов, настоев, компотов и вин.



РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (РОМАШКА ОБОДРАННАЯ) - *CHAMOMILLA RESUTITA (L.)* СЕМЕЙСТВО СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ - *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*



Соцветия содержат 0,2—0,8% эфирного масла, в состав которого входит хамазулен. В соцветиях обнаружены терпены, сесквитерпены, спирты, кислоты, а также флавоноиды, лактоны, кумарины, органические кислоты, витамины, горечи и камеди.

Препараты из соцветий ромашки применяют в медицине и ветеринарии как противовоспалительное, успокаивающее, вяжущее, ветрогонное, потогонное и дезинфицирующее средство. Назначают при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, спазмах желудка, метеоризме, задержке менструации, неврозах и простудных заболеваниях. Ромашка входит в состав многих чаев. Настой из её соцветий используют для полосканий, промываний, при воспалении десен и слизистой оболочки рта, при ушибах, ранах, язвах и нарывах.

ШИПОВНИК МАЙСКИЙ (Ш. КОРИЧНЫЙ, РОЗА КОРИЧНАЯ) - *ROSA MAJALIS HERRM. (R. CINNAMOMEA L.)*. СЕМЕЙСТВО РОЗОЦВЕТНЫЕ — *ROSACEAE*



Плоды шиповника майского — природный концентрат многих витаминов. Мякоть плодов содержит аскорбиновую кислоту (витамин С), рибофлавин (витамин В₂), β-каротин (провитамин А), филлохинон (витамин К) и биофлавоноиды (витамин Р), а семена — токоферолы (витамин Е), каротин и жирное масло.

Из плодов шиповника майского изготавливают экстракты, сиропы, пилюли, таблетки, конфеты, драже и другие медицинские препараты. Они входят также в состав противоастматической микстуры Траскова, витаминных и поливитаминных сборов; чаще всего их применяют в виде настоя для домашнего лечения. Кроме того, из плодов получают масло шиповника и каротин (содержащий каротиноиды, витамин Е и линолевую кислоту). Препараты из плодов шиповника используют главным образом как поливитаминное средство при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе-С, а также при различных заболеваниях, сопровождающихся повышением потребности организма в витаминах.

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ —
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «МАГ»
И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
МЕЛАНΙΑ ГАЙЧУК**

Редакционная коллегия:
Е. Сочинская, А. Меркуров,
О. Розанова, А. Ромашкина.
Все фотографии природы — авторские работы на первой полосе представил Генрих Миг.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

Почтовый адрес: 344022 г. Ростов-на-Дону, пер. Крепостной д.108, до востребования, для редакции газеты «Тайная АССА Сила»
Тел.: 8(863)2633778.
E-MAIL: genrihmig@mail.ru
Газета размещена на сайте: www.fondtanais.narod.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ 61-00624 от 11 августа 2011 г.

Перепечатка авторских работ и любые ссылки на эти работы разрешаются только по согласованию автора и редакции газеты.
За содержание в рекламе редакция не несет ответственности. Все права газеты защищены законом.

Газета отпечатана в типографии
ЗАО «Книга», г. Ростов-на-Дону,
ул. Советская, 57
Общий тираж 3000 экз.
Спец. тираж — 1000.
75% - бесплатно
Цена — свободная.
Подписано в печать 23.12.2011