



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Осенние корешки для весеннего здоровья

САМОЕ ВРЕМЯ НАЧАТЬ ЗАГОТАВЛИВАТЬ КОРНИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Осень — время запасов впрок: соленья, варенья и прочие полезные вкусности. И осенью же нужно заготавливать корни лекарственных растений. Чтобы потом, зимой и весной, с помощью целебных растений поправить свое здоровье. Как правильно заготавливать корни? Оказывается, это целая наука. Об этом читателям «ВП» рассказывает Елена ЛЕСИОВСКАЯ (на фото), профессор, председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов имени С. П. Боткина.



— Очень важный вопрос: когда именно и чем выкапывать корни? Начинают заготовку подземной части растения обычно после увядания травы. Помните, что корни нужно выкапывать аккуратно, не повреждая их. В литературе встречаются рекомендации об использовании деревянных копалок. Но это на любителя, так как, например, корни лопуха и корневища с корнями синюхи голубой таким способом не заготовишь. Лучше пользоваться хорошими острыми стальными или титановыми лопатами, стараясь не повреждать ими выкапываемое сырье. После извлечения корни надо отряхнуть от земли, почистить щеткой и тщательно помыть. Измельчать корни надо по возможности на равные небольшие части, чтобы во время сушки они высыхали равномерно.



Растения помогут сохранить
активность и здоровье.
Главное — не лениться!

Некоммерческая организация
«Фонд развития и поддержки
средств массовой информации»

СПОНСОР РУБРИКИ

197022, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
op@baltmg.ru 327-52-74

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

КОРНЕВИЩА АИРА БОЛОТНОГО

КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ? В течение всей осени, выкапывая лопатами или вилами, корни промывают в холодной проточной воде, подвешивают на воздухе, затем нарезают на куски 15 — 20 см длиной. Толстые корневища дополнительно нарезают еще и вдоль. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 30 — 35°C. При заготовке необходимо оставлять мелкие растения для восстановления посадок, повторный сбор сырья можно проводить не раньше чем через 5 лет.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ? Аир содержит много полезных веществ, в том числе эфирное масло. Действующие вещества аира защищают нас от вирусов и патогенных бактерий. Достаточно пожевать кусочек корневища аира величиной с горошину 10 — 15 минут, и в течение 4 часов будете защищены от гриппа!

ПРИМЕНЯЮТ настой корневищ аира 1:50 (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка, настаивать в термосе 1 час) и настойку в соотношении 1:10 из измельченных корневищ с корнями на 40-процентном этиловом спирте (настаивать 10 дней в темном месте). Вытяжки из корневищ аира проявляют антигипоксический, антиоксидантный, жаропонижающий эффекты, улучшают образование и отхождение мокроты, облегчают боль и воспаление, стимулируют аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез. Если с вечера в течение 8 часов настоять чайную ложку сухих корневищ аира в стакане питьевой воды комнатной температуры (так называемый холодный настой), то этот настой можно утром принять как легкий тоник, улучшающий работоспособность.



КОРНЕВИЩА И КОРНИ ДЕВЯСИЛА ВЫСОКОГО

КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ? Сбор — осенью. Нужно быстро вымыть корни в холодной воде, удалить остатки стеблей и мелкие корни. Затем разрезать на куски длиной 3 — 20 см и расщепить вдоль, после чего желательно провялить 2 — 3 дня на воздухе. Сушат корни в сушилке при температуре 30 — 40°C или в теплых, хорошо проветриваемых помещениях. При заготовках необходимо оставлять несколько растений для восстановления зарослей. Повторные заготовки возможны только через 8 лет!

КАК ЛЕЧИТЬСЯ? Корневища с корнями девясила содержат много полезного, богаты инулином. Действующие вещества девясила могут уничтожить многие вредные бактерии, чувствительны к ним простейшие, например лямблии и хламидии, а также глисты. Вытяжки из корневищ с корнями девясила проявляют антигипоксический, иммуномодулирующий, жаропонижающий, противовоспалительный эффекты, облегчают образование мокроты, смягчают кашель. Благодаря высокому содержанию инулина (около 40%) девясил может способствовать снижению сахара у больных сахарным диабетом и нормализует обменные процессы. Применяют настой (1 чайную ложку измельченных корневищ и корней заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 2 — 4 часа). Пьют по трети стакана 3 раза в день с едой. Такой настой стимулирует аппетит и при этом может нейтрализовать избыточную соляную кислоту, но в высоких дозах вытяжка из корневищ и корней девясила может вызывать изжогу.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: пониженная секреция желудочного сока, беременность.

КОРНИ ОДУВАНЧИКА

КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ? Корни одуванчика лекарственного заготавливают осенью в стадии увядания листьев, сушат в сушилке при температуре 40 — 50°C.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ? Корни содержат масла, инулин, органические кислоты, каучук, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, стероиды и другое. Также как и лопух, активные вещества одуванчика снижают уровень холестерина, поэтому их можно при-

менять в порошке по 1 чайной ложке в день вместе с едой курсом до 2 месяцев. Можно чередовать одуванчик и лопух с порошком семян льна в течение всего года тем людям, которые накопили в организме много холестерина. Горечь одуванчика стимулирует аппетит, усиливает секрецию пищеварительных желез, обеспечивает желчегонный, слабительный эффекты, вместе с инулином нормализует обменные процессы.