

# Мать-и-мачеха: целебные свойства и рецепты

## В чём секрет?

Маленькие желтенькие, словно лучики теплого солнышка, цветы мать-и-мачехи радуют глаз, притягивая внимание и поднимая настроение, но в этих «крошках» скрыта огромная сила природы. Полезные компоненты сделали эту траву поистине магической для человеческого организма. Несмотря на свои небольшие размеры, мать-и-мачеха обладает непревзойденными способностями врачевания.

И всё это благодаря содержащемуся в ней огромному спектру биологически активных элементов, среди которых особо следует выделить *витамин С, горькие гликозиды, сапонины, каротиноиды, яблочную кислоту, инулин, дубильные вещества, эфирное масло, ситостерин, флавоноиды*. Так, сапонины наряду с органическими кислотами обладают размягчающим действием и помогают выведению мокроты из верхних дыхательных путей, способствуя восстановлению органов дыхания и скорейшему завершению заболевания. Дубильные вещества вкупе со стеринами и каротиноидами отличаются выраженным противовоспалительным воздействием. Флавоноиды и эфирное масло наделяют растение небольшими спазмолитическими способностями. Все перечисленные элементы, работая комплексно, помогают человеку бороться с заболеваниями различного характера, не нанося вреда организму, а лишь укрепляя его.

## Немного истории

Мать-и-мачеха – это многолетник, принадлежащий к семейству астровых. Она известна еще со времен Древней Греции и Рима. Такие выдающиеся деятели древности, как Гиппократ, Плиний и Диоскорид, знали о «магии» маленького цветка и его способности исцелять больных. Отварами лечили в основном легочные заболевания. Дым, который давали сухие листья мать-и-мачехи, тоже считался в древности отличным лекарственным средством для борьбы с заболеваниями легких. Также первые лекари использовали примочки из этого растения, чтобы ускорить процесс заживления гнойных ран.

Сама мать-и-мачеха в те давние времена имела множество наименований. Среди них и ранник, и подбел, и околоречная трава, и много других. В России же заметили характерную особенность этого растения, из-за которой оно и получило свое название — «мать-и-мачеха». Всё дело в листочках цветка. Они снаружи гладкие и отлично испаряют воду, поэтому кажутся холодноватыми на ощупь. Внутренняя же часть их шероховатая, и вода с нее дольше испаряется, а потому при касании листочек кажется более теплым. В связи с этим холодная сторона и стала «мачехой», а теплая, соответственно, ассоциировалась с «матерью».

## Целебные свойства

Мать-и-мачеха благодаря своему насыщенному составу обладает *отхаркивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим, обволакивающим, спазмолитическим, укрепляющим, ранозаживляющим свойствами, а также нормализует деятельность нервной системы и регулирует артериальное давление.*

Эти качества используются для лечения заболеваний легких, ЦНС, желудочно-кишечного тракта, ротовой полости, кожных покровов, сердца, мочеполовой системы, гортани и носоглотки. Кроме того, и мужчинам, и женщинам, и детям средства, приготовленные на основе данного растения, принесут неоспоримую пользу, при этом продукт будет действовать на каждый организм в зависимости от пола и возраста. К примеру, женщинам отвар на основе этого растения поможет укрепить волосы, сделать кожу здоровой и справиться с характерными периодическими болями, улучшая общее самочувствие. А мужчинам, которые курят, будет полезно в связи с зависимостью от табака, т.к. растение помогает избавляться от кашля, разжижая сухое вещество и нормализуя естественный процесс прохождения реснитчатого эпителия. Кроме того, эта трава поможет укрепить организм, усилить иммунитет, справиться с хроническим простатитом и заболеваниями предстательной железы.

Ну и всем без исключения мать-и-мачеха окажет помощь при кашле, насморке и простуде, а также при воспалениях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, головной боли, варикозном расширении вен, хроническом бронхите, псориазе и дерматите. Помимо этого данное растение используется в качестве кровоочистительного препарата, как хорошее потогонное и жаропонижающее.

При этом средства от различных заболеваний могут состоять не только из одной мать-и-мачехи, но и включать в себя несколько природных компонентов, помогающих усилить лечебную силу «зелья». Например, при приготовлении грудных сборов к мать-и-мачехе лучше добавить почки березы или же корневище солодки. Если целью является общее укрепление организма, то растение стоит смешать с ягодами шиповника или малины. Чтобы продезинфицировать горло, необходимо соединить мать-и-мачеху с календулой, а вот для укрепления волос и сохранения их красоты к основному компоненту лучше присоединить шишки хмеля либо крапиву. Людям же, борющимся с лишним весом, специалисты в области фитотерапии советуют прибавлять к траве имбирь, корицу, гвоздику или кардамон. Такие сочетания не только улучшают вкус напитков, но и усиливают свойства мать-и-мачехи, а значит, более комплексно воздействуют на причины нарушений, помогая тем самым человеку восстановить здоровье.