Аир обыкновенный, или **Аир болотный**, или **Аир тростниковый**, или **Ирный корень** (лат. Acorus cálamus) - вид прибрежных, водных и болотных многолетних трав из рода Аир монотипного семейства Аирные, типовой вид этого рода.

Русское название рода происходит от турецкого названия этого растения - ağir, которое в свою очередь заимствовано из др.-греч. κορος «аир».
Научное название вида буквально значит «аир тростниковый».

Родовое название Acorus является латинской адаптацией (в классических латинских текстах не засвидетельствовано) др.-греч. κορος (ж. р.) «аир».. Греческое слово, возможно, происходит от пра-и.е. aker-, oker-, восходящего к корню ak-, ok- «острый». По всей видимости родственен др.-греч. κορον «Ирис ложноаировый» (Iris pseudacorus), которое встречается также в классической латыни: acoron/acorum, причём как в том же значении, так, видимо, и в значении аира.

На русском языке имеет названия: аир, аир болотный, гавиар, игир, ир, ирный корень, касатик, касатник, косатик, лепеха, лепешник, пищалка, татарник, татарский сабельник, татарское зелье, явр.

Описание: Многолетняя трава с прямостоячим, неветвистым, трёхгранным, острорёберным цветоносным стеблем, с желобком по одному ребру; в условиях европейской части России взрослые растения имеют высоту от 50 до 120 см.

Корневище сплюснуто-цилиндрическое, губчатое, толстое, горизонтальное, извилистое, ползучее, диаметром до 3 см, длиной до 1,5 м, снаружи буровато- или зеленовато-жёлтое, внутри белое, снизу усажено многочисленными шнуровидными корнями длиной до 50 см, расположенными в один ряд зигзагообразно, сверху покрыто остатками листовых влагалищ. Корневища расположены почти у поверхности почвы, реже на глубине до 10 см. Вкус корневища горько-жгучий, терпкий, пряный; запах сильный, приятно пряный.

Листья узколинейные, ярко-зелёные, мясистые, мечевидные, очерёдные, шириной 2-5 и длиной 60-120 см, с одной стороны желобчатые, с другой - с острым ребром, расположены на верхушках и боковых ответвлениях корневищ. Листья срастаются друг с другом, окружая главный стебель, так что соцветие как бы выходит из середины листа.

Цветки обоеполые, мелкие, зеленовато-жёлтые. Околоцветник шестилистный, простой, правильный. Цветки собраны в цилиндрические початки длиной от 4 до 12 см и до 1 см в диаметре (при плодах - до 2 см); плотно прижаты друг к другу на мясистой оси початка. От основания початка отходит длинный (до 50 см) кроющий лист. Завязь верхняя, трёхгнёздная. Тычинок шесть, пестик один. В цветках сначала созревают рыльца, а пыльники вскрываются только после того, как рыльца теряют способность воспринимать пыльцу.

В европейской части России цветёт в июне - июле.

Плоды - многосемянные кожистые, сухие (суховатые) продолговатые ягоды красного или зеленоватого цвета.

На территории России и Западной Европы этот вид размножается исключительно вегетативно- кусками ломкого корневища, которые образуются при ледоходе и разливах рек и плавают в воде, пока не прибьются к берегу и не прорастут. Растение здесь не плодоносит, поскольку является для этих регионов заносным, и насекомые, которые могли бы его опылять, отсутствуют.

Распространение: Предполагаемая родина этого вида - Индия и Китай, но уже в древности с помощью человека растение распространилось во всей Азии.

Произрастает в Юго-Восточной Азии, Европе, Северной Америке, на территории России встречается в европейской части и от юга Сибири до Дальнего Востока. Растение культивируют в Западной Европе, Китае, Индии, Мьянме, Индонезии.

Аир растёт в мелководных местах, по берегам тихих заводей и медленно текущих рек, озёр, в канавах, на заброшенных прибрежных, заболоченных лугах.

В лекарственных целях используются корневища аира, которые заготавливают осенью - в начале зимы, когда понижается уровень воды.

Заготовка: Собранные корневища моют в холодной воде, корни и листья обрезают, провяливают на воздухе несколько дней. После чего длинные корневища разрезают на куски длиной 15-20 см, толстые - расщепляют вдоль и сушат под навесом, разложив в один слой. Можно применять и тепловую сушку, но при температуре не выше 25-30 °С, так как эфирное масло, содержащееся в корневищах, при более высокой температуре улетучивается, в результате чего качество сырья снижается.

Хорошо высушенные куски корневищ должны не гнуться, а ломаться. На изломе имеют беловато-розовый цвет (изредка с жёлтым или зеленоватым оттенком). Срок годности сырья - 2-3 года.

Химический состав: В корневищах аира обыкновенного содержится около 5 % эфирного масла, в состав которого входит ряд сесквитерпенов - азарон, β-пинен (1 %), β-каламен (10 %), каламенон, каламендиол, изокаламендиол, сесквитерпеновый спирт каламеол, а также D-камфен (7 %), D-камфора (8,7 %), борнеол (3 %), эвгенол, метилэвгенол, кариофиллен, элемен, куркумен, проазулен, акорон, изоакорон, аколамон, каларен, неокарон, уксусная и валериановая кислоты, фитонциды и другие вещества. Содержание эфирного масла в диплоидных растениях составляет в среднем 2,2 %, в триплоидных - 3,1 %, в тетраплоидных - 6,8 %.

Основным компонентом эфирного масла является азарон, производное фенилпропана. Он существует в виде двух изомеров: β-азарона (цис) и α-азарона (транс), обычно их суммарное содержание в эфирном масле составляет около 10 %. Тем не менее эфирное масло отдельных разновидностей аира содержит до 75 % β-азарона. Масло, полученное из триплоидных и особенно тетраплоидных растений, содержит до 90 % β-азарона. Эфирное масло диплоидной разновидности Acorus calamus var. americanus Raf. практически лишено β-азарона.

Кроме эфирного масла, в корневищах аира найден специфический для растения горький гликозид акорин, горечь акоретин, а также гликозид люценион, алкалоид каламин, дубильные вещества - катехиновые таннины, смолы, слизь, акоровая кислота, аскорбиновая (до 150 мг%) и пальмитиновая кислоты, крахмал (до 20 %), холин, витамины, йод (1,2-1,9 мг%). Носителем запаха является азариновый альдегид.

Фармакологические свойства: Содержащиеся в корневищах растения вещества, главным образом эфирное масло и горький гликозид акорин, воздействуя на окончания вкусовых рецепторов, повышают аппетит, улучшают пищеварение, усиливают выделение желудочного сока. Корневища аира оказывают также противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее, успокаивающее действия. Аир тонизирует сердце, укрепляет сосуды мозга и тем самым улучшает память, усиливает зрение.

Экспериментально доказано, что препараты аира оказывают некоторое спазмолитическое действие и, за счёт содержания в корневищах растения терпеноидов (проазулен, азарон), обладают бактериостатическим и противовоспалительным свойствами. Галеновые формы аира благоприятно воздействуют на тонус желчного пузыря, повышают желчеотделение и диурез. Имеются данные об успокаивающем действии корневищ растения и о его слабом обезболивающем эффекте.

Применение: Как пряное растение Аир обыкновенный был известен ещё древним персам и евреям, а как лекарство - древнегреческим и древнеримским врачам.

Гиппократ писал о лекарствах из ирного корня (аира). Древнегреческий врач Диоскорид рекомендовал применять это растение при заболеваниях печени, селезёнки, дыхательных путей, а также как мочегонное и тонизирующее средство. Древнеримский учёный и врач Плиний Старший описал в своих трудах аир и лекарства из него. Авиценна рекомендовал его в качестве мочегонного средства, как очищающее при заболеваниях печени и желудка.

Заросли аира служат убежищем для водоплавающих птиц. Ондатры и выхухоли питаются корневищами, а утки - семенами (там, где они образуются и вызревают) аира обыкновенного.

Применение в кулинарии: В качестве пряности высушенные корневища можно использовать вместо мускатного ореха, лаврового листа, имбиря и корицы.

Из него готовят чай, возбуждающий аппетит, уменьшающий изжогу и улучшающий деятельность жёлчного пузыря. В небольших количествах употребляют при приготовлении различных супов, бульонов, соусов, капусты, жареного мяса и картофеля, при консервировании рыбы, добавляется в компоты из яблок, груш и ревеня. Многие ценят это растение при приготовлении сладких блюд, фруктовых супов и фруктовых салатов, отдушке кондитерских изделий, хлеба. Корневище варят в сиропе, засахаривают для кондитерских изделий. Корневища и эфирное масло применяют при производстве различных напитков.

В Турции засахаренные корневища аира обыкновенного - дорогое лакомство.

В Польше листья добавляют в тесто для придания хлебу аромата.

В Индии аиром приправляют мясо, птицу и рыбу.

Применение в садоводстве: Для декоративного садоводства.

Растение обладает инсектицидным действием, что позволяет использовать его для декорирования искусственных водоёмов.

Прочее применение: В некоторых местностях листья растения вносят в дом для аромата и борьбы с различными насекомыми. Душистыми листьями аира устилают полы, украшают стены помещений.

В Китае каждый год пятого числа пятого месяца пучки листьев этого растения кладут возле кроватей, а ветки и куски корневища помещают возле дверей и окон. Это, по мнению китайцев, отпугивает всякое зло, которое может попасть в дом.

Корневища используют для обмываний и ванн. Из них делают клёпку для кадок, бочек. На Кавказе используют для дубления кож.

Эфирное масло корневищ аира применяется в парфюмерной (для ароматизации туалетного мыла, пудры, зубных эликсиров, порошков и паст, кремов и разных помад), ликёро-водочной (для приготовления горьких водок, ликёров, пива, фруктовых эссенций) и рыбной промышленности (для придания рыбе приятного аромата и слегка горьковатого привкуса), кулинарном и кондитерском производстве.

Применение в медицине: Корневища - официальное сырьё, включённое в I-XI издания российских фармакопей. Входит в состав препаратов викаир, викалин и олиметин.

В научной медицине спиртовые экстракты и эфирное масло используют для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита, при желудочно-кишечных заболеваниях, при болезнях печени, жёлчного пузыря, селезёнки и почек, как отхаркивающее, тонизирующее и бактерицидное средство. Применяют также как составную часть сбора для детских ванн при рахите и диатезе. Отвары корневища применяют в качестве ароматической горечи для повышения аппетита и улучшения пищеварения, как тонизирующее при угнетении центральной нервной системы, иногда при болезнях почек, печени и мочевого пузыря. Применяют при желтухе, малярии, для полоскания полости рта, при зубной боли.

Настои и отвары эффективны при промывании гнойных ран и фурункулов.

Наиболее часто используют растение в составе комплексных лекарственных сборов (для повышения аппетита, желудочных и др.) и лечебных чаёв.

Применение в народной медицине:
В корейской медицине - как тонизирующее и ароматическое желудочное средство, а

также при дистонии, потере памяти, ослаблении зрения, хроническом гастрите, болях в животе, вспученности живота, снижении аппетита, несварении желудка, кардионеврозе, ревматическом артрите, а в виде порошка - при фурункулёзе и ссадинах.

В китайской медицине - при эпилепсии, ревматизме, как жаропонижающее и бактерицидное при холере; для улучшения и обострения слуха.

В индийской - как бактерицидное средство, убивающее туберкулёзные палочки.

В тибетской - как эффективное средство при язвах в горле и гастроэнтеритах.

В болгарской народной медицине - при малокровии, как средство, регулирующее менструации, при заболевании почек, печени и жёлчного пузыря, при истерии и желудочных коликах.

В европейской народной медицине диапазон применения препаратов аира обыкновенного очень широк:

Порошок из корневищ используют при изжоге, цинге, для заживления гноящихся ран, язв, при болях в суставах, водянке, простудных заболеваниях (мокротном удушье), воспалении почечных лоханок, во время эпидемий как профилактическое средство от холеры и тифа.

Жуют корневище при изжоге, зубной боли, для профилактики гриппа, укрепления дёсен, предохранения зубов от разрушения, при этом усиливается рвотный рефлекс, что раньше использовали желающие избавиться от привычки курения.

Отвары и настойки корневища применяют при артритах, болезнях печени, почек, желудочно-кишечного тракта и жёлчного пузыря, почек, печени, используют как болеутоляющее, ранозаживляющее и дезинфицирующее средство, бактерицидное средство для полоскания рта и укрепления волос, при изжоге, анемии, подагре, аллергии, рахите и малярии; как антисептическое и отхаркивающее средство при абсцессах и воспалении лёгких; болезнях нервной системы, сопровождающихся судорогами; при ревматизме натирают больные суставы; при женских заболеваниях делают спринцевания отваром или сидячие ванны.

Настой, отвар - при лихорадке (вместо коры хинного дерева), гриппе. Отвар с молоком дают детям при эпилепсии.
Сок - как средство, улучшающее зрение и память.

В прошлом корневища и мягкие сочные стебли аира обыкновенного жевали с профилактической целью во время эпидемий холеры, сыпного тифа, гриппа.

Аир обладает спазмолитическим, сосудорасширяющим, противомикробным, обезболивающим (местноанестезирующим), вяжущим, обволакивающим, седативным, репаративным, кровоостанавливающим, мочегонным, тонизирующим действиями, способностью усиливать моторную функцию желудка и кишечника, повышать желудочную секрецию и аппетит, стимулировать функцию мужских половых желез.

Спиртовая настойка применяется при:

- раке органов желудочно-кишечного тракта

- зобе, заболеваниях щитовидной железы

- как общеукрепляющее и тонизирующее

- нервных расстройствах

- бесплодии

- гриппе

- как ранозаживляющее и противовоспалительное

Аир проявляет сильнейшие противопаразитарные свойства в органах нервной системы, в печени и поджелудочной железы. Изгоняет паразитов из головы, а поэтому полезен при эпилепсии, глухоте, истерии, потере памяти.

Принимать спиртовую настойку корня по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Месяц пить, сделать 2 недели перерыв, затем курс можно продолжить.

Противопоказания: при повышенной секреции желудка (при повышенной кислотности желудочного сока).