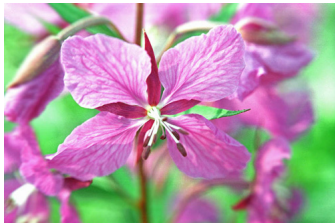


**Растение иван-чай знакомо, пожалуй, всем, кто ценит и любит природу. Но особенно им дорожат люди, разбирающиеся в лекарственных травах.**



**И тем, и другим, думаем, будет полезно узнать о новых целебных свойствах иван-чая, недавно выявленных учеными.**

И как только раньше не называли иван-чай узколистый: хлебница, мельничник, пуховик, дремуха, ленок, скрипун, плакун. Теперь лишь благодаря этим названиям понятно, какое значение иван-чай имел когда-то в жизни человека - давал ему щи, лепешки, чай, мед, подушки, веревки и даже ткань. Но не будем об этом. Сегодня поговорим о том, чем был и остается до сих пор знаменитый иван-чай в народной медицине.

Известно, что целебные свойства растения напрямую связаны с его химическим составом. У иван-чая наибольшую ценность представляют флавоноиды, дубильные вещества и слизи. Видный русский исследователь М. Н. Варлаков, изучивший противовоспалительное действие 51 лекарственного растения, на первое место поставил иван-чай, а уж за ним - таких признанных растительных лекарей, как бадан толстолистный, толокнянка обыкновенная и дуб черешчатый.

**Итак, самое основное и важное свойство иван-чая - противовоспалительное. Фитотерапевты назначают отвар листьев при лечении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Для приготовления настоя сырье нужно тщательно измельчить. Тогда из него в раствор перейдет больше слизи, которая, кроме противовоспалительного, обладает еще и обволакивающим действием. Дубильные**

**вещества, содержащиеся в иван-чае, способны осаждать алкалоиды и соли тяжелых металлов. Поэтому отваром этой травы рекомендуется промывать желудок при соответствующих отравлениях.**

Наружно настой используется для полоскания горла и носоглотки при простуде, а также для примочек при обморожениях, ожогах, ушибах и пролежнях. На раны можно просто насыпать порошок из высушенных листьев или наложить кашицу из свежих. Тут иван-чай проявляет себя как прекрасное ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство. Еще одно важное свойство иван-чая - успокаивающее. Здесь он не уступает всеми любимой валериане. При этом у людей с начальной стадией гипертонии снижается артериальное давление, а у больных с невротами улучшается самочувствие. Содержащиеся в растении витамины, флавоноиды, микроэлементы и другие полезные вещества повышают устойчивость организма к респираторно-вирусным инфекциям, помогают восстанавливать силы при истощении, очищать организм от шлаков и токсинов.