**Тысячелистник обыкновенный - лечебные свойства,**

**применение, противопоказания**

**Описание и места произрастания**

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium L.) –* травянистое многолетнее растение высотой 20 – 120 сантиметров. Обладает ярко выраженным запахом. Относится к семейству сложноцветных. Корни тонкие, ползучие, шнуровидные, разветвленные. Прямой стебель, голый, либо немного опушенный, слабоветвистый в верхней части. Листья двоякоперисторассеченные ланцетовидной или линейно-ланцетовидной формы. Длинночерешковые прикорневые листья, сидячие – стеблевые. Цветки мелкие от 3 до 6 миллиметров в диаметре желтого, белого, красного, розового цвета, собранные в корзинки, образуют собой щитки диаметром от 2 до 15 сантиметров. Период цветения: июнь – октябрь. Плод – плоская, продолговатая серая семянка. Одно растение может дать до 26 тысяч семянок. Размножение осуществляется семенами, отводками, корневищами. Тысячелистнику обыкновенному свойственно вытеснять растения с территории произрастания.

Широкое распространение имеет в Европе и Азии, а так же встречается на других континентах. В России произрастает почти в каждом регионе, кроме Дальнего Востока и Сибири, а также редко встречается в Нижнем Поволжье из-за полупустынных и пустынных земель.

Встречается в лесах, на полянах, у обочин дорог, на пустырях, опушках, в садах и парках, у лесополосы, а также в населенных пунктах. Любит супесчаные и суглинистые почвы.

**Заготовка и хранение сырья тысячелистника**

Для заготовок используют следующие части растения:

* цветы – собираются в момент цветения с июня по август. Для этого срезается цветочный щиток с небольшой частью стебля (около 2 сантиметров).
* трава – срезается верхушка стебля с одним-тремя листьями. При этом его длина не должна быть более 15 сантиметров. Период сбора: июнь – середина августа.

Сушка цветов и травы осуществляется в сушилках с температурой до 50 градусов, либо на открытом воздухе под навесом, а также в достаточно хорошо проветриваемых помещениях. Сушат на ткани, слоем в 5 сантиметров, периодически мешая. При хороших погодных условиях растение высохнет за 1 – 1,5 недели. Критерием готовности является ломкость стеблей. Срок хранения таких заготовок при нормальных условиях составляет 5 лет. Хранить необходимо отдельно от других пахнущих растений.

Рекомендацией астрологов является сбор тысячелистника обыкновенного в солнечный безветренный день перед самым закатом в 4 четверть луны.

**Применение в быту**

Свежесобранные цветки, листья и побеги тысячелистника используют для приготовления салатов и гарниров. Сушеные листья и цветки применяются в приготовлении хлебобулочных изделий, муссов, желе и некоторых напитков (компотов, киселей, квасов) в качестве ароматизации.

Приправу из тысячелистника добавляют к овощам и крупам, что улучшает вкус и питательность готовых блюд.

**Состав и лечебные свойства**

1. Богатейший уникальный состав травы тысячелистника обеспечивает всевозможные лечебные свойства этого растения. В нем содержится значительное количество алкалоидов, аминокислот, эфирного масла, каротина, флавонидов, дубильных веществ, органических кислот, полисахаридов, смол, витаминов K и С, микроэлементов, холина, горечи.
2. Бактерицидное, противовоспалительное действие обеспечивается благодаря дубильным веществам (таннидам), содержащимся в растении. Поэтому тысячелистник применяется при широкопористой и угреватой коже, жирной себорее, при обильном потоотделении и для укрепления волос.
3. Тысячелистник обладает кровоостанавливающим действием благодаря алкалоидам в его составе.
4. Витамин К (филлохинон) способствует укреплению стенок капилляров и оказывает влияние на свертываемость крови. Кровоостанавливающий эффект усиливается благодаря именно этому витамину в его составе. Тысячелистник смело используют, когда необходимо остановить кровотечение и внешнее, и даже, внутреннее.
5. В витамин А в организме человека преобразуется каротин, входящий в состав растения. Дынные витамины оказывают благотворное воздействие на зрение, волосы, ногти, эпителиальные ткани, укрепляя и нормализуя их рост. К тому же известно регенерирующее действие витамина А. Применяется при сухости кожи и волос, себорее, угревой сыпи, обморожении.
6. Противомикробным действием тысячелистник обязан смолам, которые и обеспечивают такой сильный запах. Смолы совместно с кремнием в этом растении восстанавливают и заживляют ткани, делают его антисептиком. Используется для лечения гастрита и энтерита.
7. Тысячелистник способствует улучшению пищеварения и всасываемости веществ. Рекомендуется применять при дизентерии и диареи благодаря своим вяжущим свойствам.
8. Применяется для уменьшения кровотечения во время менструации у женщин, и одновременно, нормализует цикл.
9. Применяется также при варикозе, тромбозе, геморрое. Обеспечивает мочегонное действие, выводя воду и токсины из организма.
10. Избавляет от цистита, раздражения мочевого пузыря, отложений и камней.
11. Применение тысячелистника облегчает болезни суставов.

**Применение тысячелистника в народной медицине**

В настоящее время существует разнообразные рецепты приготовления тысячелистника для использования его в народной медицине. Это настои, отвары, мази, соки, масляные вытяжки, лечебные ванны и прочее.

**Применение отвара травы тысячелистника в гинекологии**

Отвар применяется вовнутрь, в виде примочек, спринцевания и наружного использования при маточных кровотечениях, фибромах, миомах, кандидозах, нарушенный менструального цикла. Для этого необходимо взять 2 ст.л. травы и залить стаканом кипятка, дать настояться на водяной бане 15 минут и 45 минут потом без нее, процедить через марлю, отжав, добавить воды до начального объема.

**Настой тысячелистника для увеличения лактации**

Хорошим эффектом обладает растение при лактации, увеличивая ее. Однако нельзя применять во время беременности, так как тысячелистник способствует сокращению матки, сто может привести к преждевременным родам. Для приготовления настоя берут 25 г сушеной травы и, залив кипятком, ждут час, после чего процеживают. Применяют по 1 ст.л. до 4 раз в день за полчаса до приема пищи.

**Сок при язвах и ранах**

Их целого растения в период цветения (июль-август) готовится сок. Смазывают свежим соком язвы и кровоточащие раны. Превосходное свойство сока заживляет даже давнишние язвы и длительно гноящиеся раны, абсцессы и фурункулы. Для этого применяют смоченную повязку, приложенную на 2-3 часа.

**Сок для лечения болезней печени, нарушений объема веществ**

Сок смешивают с медом 1:3 и принимают 4 раза в сутки по столовой ложке. Такой же рецепт используется и при общей слабости организма, а также для улучшения аппетита.

**Масляные вытяжки для наружного применения**

Для использования тысячелистника в качестве наружного применения изготавливают вытяжки, для которых свежее растение измельчают и добавляют в оливковое масло. После двухнедельной выдержки масло отжимается и применяется для наружных целей.

**Лечебные ванны при экземе, чесотке и чешуйчатом лишае**

Для лечения таких кожных заболеваний в ванну выливают заранее подготовленный отвар из 25 г растения, прокипяченного 15 минут в 0,5 литре воды и отстоявшемся в течение часа. Также такие ванные благотворно влияют на нормализацию менструального цикла у женщин, оказывают возбуждающее действие на почки, способствуют устранению внутренних кровотечений желудка, кишечника, мочевого пузыря, матки.

**Противопоказания к применению тысячелистника**

* Растение обладает кровеостанавливающем эффектом, что противопоказано при повышенной свертываемости крови.
* Не рекомендуется употреблять людям, страдающим пониженным артериальном давлением
* Противопоказан при беременности на любых сроках, так как сокращает матку и может привести к выкидышу.
* Не следует применять длительное время, в связи с тем, что может вызывать сыпь, головную боль, тошноту, головокружение.
* Противопоказан при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки