

## ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ИЛИ «ЭЛИКСИР ЖИЗНИ»?

**Одуванчик лекарственный** – это травянистый многолетник из семейства «Астровые», он является полезным и ценным растением. Листья одуванчика имеют перисто-рассеченную продолговатую форму, собраны в прикорневую розетку. Цветки одуванчика язычковые, собраны в соцветия и имеют насыщенно-желтый цвет. Плод представляет собой опушенное семечко. Семена разлетаются при помощи зонтиков на далекие расстояния. Период цветения выпадает на апрель-май, а также на начало лета. Плодоносит длительно, фактически до середины осени – из одного желтого цветка получается порядка 200 семян. Растение содержит густое молочко – сок, которым богаты все части. В природе встречается повсеместно: на улицах, парках, садах, лесах, на берегу водоемов.

**Лечебные свойства.** В народной медицине ценятся лечебные свойства корня одуванчика и его надземной части, заготавливают именно их. Из этого растения готовят отвар, настой, мазь.

Удивительно, но привычный всем одуванчик, который дачники считают сорняком, называют «эликсиром жизни», потому что полезный химический состав характерен для всех его частей. Растение содержит витамины А, РР, Е, С, группы В, микроэлементы: марганец, калий, железо, фосфор, кальций, бор, кобальт, медь.

Одуванчик оказывает благоприятное общеукрепляющее действие и улучшает общее самочувствие человека, нормализует метаболизм, функцию ЖКТ. Благодаря содержанию горечей применяется для возбуждения аппетита и активации пищеварительной функции. Снижает уровень холестерина. Помогает при сердечной недостаточности и гипертонии. Оказывает болеутоляющее, желче- и мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, потогонное, спазмолитическое, слабительное, успокаивающее, тонизирующее действия. Растение выступает в роли мягкого диуретика, при этом поставляет в организм калий, вымываемый с мочой.

**Противопоказания.** Одуванчик лекарственный не рекомендован при острых состояниях, развивающихся на фоне закупорки желчных путей. С осторожностью назначается пациентам при язвенной болезни и гастрите с гиперсекрецией соляной кислоты (по некоторым источникам — противопоказан).

Источник: <http://zdravotvet.ru/lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya-oduvanchika-lekarstvennogo/>