



**Другие названия растения лен обыкновенный:** лен посевной, лен долгунец.

**Описание растения лен обыкновенный:** Лен обыкновенный (лен посевной, лен долгунец) — это однолетнее травянистое растение с прямым, кверху ветвистым стеблем. Листья очередные, узколинейные, голые, цельнокрайние. Цветки раздельнолепестные, с 5 голубыми лепестками, собраны в зонтиковидные соцветия на верхушках стеблей. Плод — шаровидная коробочка.

**Сбор льна обыкновенного и его заготовка:** Лен обыкновенный (лен посевной, лен долгунец) культивируют в нечерноземной зоне России. Разводят растение как техническую культуру, дающую волокно и семена, из которых получают масло льна. В медицине используют семена льна и льняное масло.

**Медицинское применение льна обыкновенного:** Семена льна обыкновенного (льна посевного, льна долгунца) содержат до 48% жирного масла, 5—12% слизи, белковые вещества, витамин А. Эти действующие вещества определяют лечебные свойства льна и отвечают за действие льна на организм человека. Лечение льном назначают при заболеваниях кожи, при повреждениях кожных покровов и др. Из льняного масла готовят препараты линетол и линоль. Линетол употребляют внутрь при атеросклерозе и наружно — при ожогах и лучевых поражениях кожи. Препарат линоль применяют наружно при лечении кожи после лучевой терапии. В смеси с известковой водой льняное масло используют при ожогах. Из масла льна приготавливают также зеленый мыльный спирт, которым обмывают больные участки кожи. Из льняного семени получают густую слизь для употребления как легкое слабительное, а также как обволакивающее средство при раздражении кишечника и язве желудка. Для приготовления слизи берут 1 столовую ложку льняного семени, 2 стакана горячей воды. В течение 10 мин встряхивают содержимое, а затем процеживают через марлю. Семена льна берут целыми, так как слизь находится в наружном слое оболочки — эпидермисе. Порошок из семян льна обыкновенного (льна посевного, льна долгунца) — льняную муку — применяют наружно в виде припарок на нарывы и опухоли. При этом льняная мука насыпается в два полотняных мешочка, которые поочередно опускают в кипяток и прикладывают к больному месту. Приготовление лекарственных препаратов помогает наиболее эффективно использовать целебные свойства льна для лечения самых разных заболеваний, а также усилить общее лечебное действие льна на организм человека. Кроме того, очищенное льняное масло употребляют в пищу. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в нем, благоприятно действуют на жировой обмен в организме.