**Льон звичайний та його застосування**

**Льон звичайний** (*Linum usitatissimum L.*) – однорічна трав'яна рослина. Стебло циліндричне, вгорі гілчасте, листки чергові, вузьколанцетовидні, квітки крупні, голубі, зібрані розлогими зонтовидними суцвіттями. Віночок з п'ятьма пелюстками блакитного кольору з темно-синіми прожилками. Плід – куляста коробочка з десятьма насінинами.

Цвіте з червня до серпня, насіння достигає у липні-серпні.

Вирощують як культурну рослину.

Для виготовлення ліків використовують товчене насіння або порошок з лляної макухи.

Збирають восени і сушать на вільному повітрі. Оболонка сім'я гладенька, блискуча, сім'я солодке, без запаху.

Сім'я льону містить 40% жирної олії, оболонки – 6-8% слизових речовин, до 24% білків, вітамін С, каротин. В усіх частинах льону є глікозид лінамарин, який при розкладі утворює синильну кислоту. Слизові речовини льону в гарячій воді набрякають, утворюючи слизовий відвар, що має здатність обволікати запалені слизові оболонки і пом'якшувати дію різних подразників.

У народній і науковій медицині сім'я використовують як пом'якшувальний і обволікальний засіб, легке проносне. З лляної олії готують різні мазі.

Застосовують:

1) як обволікальний протизапальний засіб – слиз, який готують безпосередньо перед використанням: 1 чайну ложку сім'я заварюють у 4 ст. ложках окропу;

2) у випадку частих запорів – відвар 1 ч. ложки сім'я на 1 склянку окропу або свіжу лляну олію по 1-2 столові ложки на прийом;

3) для припарок беруть 1 склянку товченого сім'я або лляної макухи.

Льон входить до складу пом'якшувальної суміші.