



Описание: Однолетнее травянистое-растение семейства злаковых высотой 1,5 м. Корни придаточные, мочковатые. Стебель прямостоячий, полый, с вздутыми плотными узлами. Листья очередные, линейные, с длинными влагалищами, охватывающими междоузлия. Цветет в июне - июле. Соцветие состоит из главного стержня и боковых веточек. Плод - зерновка. Созревает в июле - сентябре.

Овес посевной культивируют как зерновую культуру во многих районах нашей страны.

Используют как ценную пищевую культуру. Блюда из овса являются традиционным завтраком во многих странах мира. Крупа, овсяные хлопья и толокно - здоровая пища для взрослых и детей, диетический продукт и лечебное средство при хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Из овса готовят

питательный кисель, который содержит большое количество слизи, обладающей обволакивающим действием.

Заготовка: Лекарственным сырьем служит все растение в разные фазы зрелости. Верхушки стеблей длиной 20 см собирают в стадии колошения. Сушат в сухую, солнечную погоду под навесом или в сушилке при температуре 60°С.

Химический состав: Зерна содержат крахмал, белки, жиры, аминокислоты, камедь, сигмастерин, бета-ситостерин, стероидные [^] сапонины, органические кислоты, гликозид ванилина и витамины E, B₁, B₂, A.

Применение в медицине: Настой овса-применяют как мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани. Для его приготовления зерна заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают 1 сутки, процеживают и принимают по 1/2 - 1 стакану 2-3 раза в день перед едой.

Зеленая трава по лечебной активности не уступает зернам. Ее настой оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют его для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице.

Для приготовления настоя стеблей 2 столовые ложки сырья, измельченного на мясорубке, заливают 1 стаканом водки и настаивают в теплом месте 15 дней. Принимают по 20-30 капель 2 раза в день до еды.

Препараты соломы и неочищенные зерна повышают функциональные возможности кожи и способствуют ликвидации воспалительного процесса в нервных окончаниях. При воспалении суставов и радикулитах делают ванну. Для ее приготовления 1-15 кг свежей соломы заливают 5 л воды и кипятят 30 мин. Полученный отвар добавляют в ванну с температурой воды 37...38°С.

Для лечения кожных заболеваний (лишай, экзема, диатез у детей) делают примочки настоем овса в соотношении 1:10. При потливости ног и отслоении эпидермиса с кожи стоп назначают ванны из овсяной соломы с добавлением коры дуба.

Один из ценнейших диетических продуктов. Слизистый отвар овсяной крупы входит в состав наиболее строгих диет при желудочно-кишечных заболеваниях. При хроническом свинцовом отравлении в диету включают овсяную крупу без молока, что способствует выведению свинца из организма.

Настои из овсяной соломы (3 столовые ложки измельченной соломы на 2 стакана кипятка-суточная доза) обладают тонизирующим и общеукрепляющим действием. Ванны из соломы показаны при заболевании суставов, радикулите, некоторых поражениях кожи (500 г сырья на 2 л воды кипятят 30 минут на медленном огне и вливают в воду. Температура ванны 36-37°С, продолжительность 10-15 минут. Курс лечения 15-20 процедур).

В народной медицине отвар овсяной крупы используют в качестве обволакивающего, общеукрепляющего и легкого слабительного средства при различных желудочно-кишечных заболеваниях. Водный настой соломы пьют как мочегонное, ветрогонное, потогонное, жаропонижающее и возбуждающее аппетит средство при водянке, заболеваниях почек и мочевого пузыря, плохом аппетите, желудочно-кишечных заболеваниях, особенно у детей.

При почечнокаменной болезни рекомендуют горячие компрессы и припарки из крепкого отвара соломы на область почек. Спиртовую настойку из зеленых растений считают тонизирующим и общеукрепляющим средством, показанным при переутомлении и бессоннице.