**Листья ежевики**

Ежевика – самая близкая родственница малины. В России можно повстречать 40 видов этой вкусной ягоды, растет она в основном в европейской части страны. Мало кто высаживает ее на дачных участках, а стоило бы. Она не такая сладкая как малина, но с другой стороны, гораздо полезней, причем лечебными свойствами обладают и листья.

**Состав листьев ежевики**

Листья ежевики благотворно влияют на здоровье человека. В их состав входят:

* Дубильные вещества (лейкоантоцианиды и флавонолы);
* Витамин С (аскорбиновая кислота);
* Аминокислоты;
* Минеральные вещества.

**Свойства листьев ежевики**

**Свойства листьев ежевики** полезны буквально для всех. Например, лиственный настой имеет ранозаживляющие, противовоспалительные, потогонными и многие другие свойства. Также, такой настой используется для лечения десен, необходимо полоскать им рот.

Лиственный отвар способствует улучшению пищеварения, он применяются при воспалении кожи, ангине, патологическом климаксе, расстройствах нервной системы и болезнях сердца. Против ран, лишаев, фарингите, стоматите используется сок из листьев. **Лечебные** **свойства листьев ежевики** позволяют употреблять выжатый из них сок в качестве успокаивающего напитка, а также против поноса и гастрита.

**Применение листьев ежевики**

Известны многие способы применения листьев ежевики в качестве лекарственных средств. Самый простой способ – это очень мелко измельчить листья и намазывать их на раны, ушибы. Кроме того, мелко нарезанные листья можно легко использовать как снадобье, целебное для всего организма: дайте двум чайным ложкам сухих нарезанных листьев настояться 20 минут в стакане с кипятком и процедите.

Применяются лекарственные настои из листьев ежевики в случае поноса, пищевых отравлений, язвы желудка, гастрита. Для приготовления нужно: одну столовую ложку высушенных листьев залить одним стаканом кипятка и дать постоять в термосе на протяжении трех часов. Рекомендуется употреблять половину стакана настоя три-четыре раза в день за 20 минут до приема пищи.

При лечении сахарного диабета специалисты советуют следующий настой из листьев ежевики: пару чайных ложек высушенных листьев залить стаканом кипятка и дать настояться на протяжении получаса, затем – процедить и пить три раза в день.

Но **листья ежевики** применяются в быту не только как лекарство, но и как чай. Рецепт следующий: необходимо положить свежесобранные листья в закрытую чашу, подождать, когда зелень полностью завянет и потемнеет, просушить. Из высушенной зелени можно смело заваривать чай, он получается душистым и целительным.

**Купить листья ежевики** можно в нашем интернет-магазине по весьма разумным ценам.

