



Крапива (лат. *Urtica*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства крапивы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность бланшированных листьев, рассмотрено использование крапивы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты крапивы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства крапивы

Таблица 1. Химический состав листьев крапивы (по данным [Еда+](#)).

Основные вещества	Бланшированная* крапива содержит (в 100 г) ^[7] :
Вода	87,67 г
Углеводы	10,25 г
Пищевые волокна	40,6 г
Белки	22,2 г
Жиры	2,15 г
Калории (ккал)	42 г
Минералы	
Кальций	481 мг
Калий	334 мг
Фосфор	71 мг
Магний	57 мг
Железо	41 мг

Марганец	8.2 мг
Бор	4.3 мг
Натрий	4 мг
Титан	2.7 мг
Медь	1.3 мг
Цинк	0,34 мг
Никель	0,03 мг
Витамины	
Аскорбиновая кислота	300 мг
Витамин К	0,5 мг
Витамин В ₃	0,388 мг
Витамин В ₂	0,16 мг
Витамин В ₆	0,103
Витамин А	0.101
Тиамин	0,008

* Это кратковременная обработка растения кипятком или паром для того, чтобы избавиться от жгучести.

Также крапива содержит фитонциды, серу, фенольные кислоты и дубильные вещества. В небольших количествах в растении были найдены: фолиевая кислота, холин (витамин В₄), бета-каротин, витамин Н, йод и витамин Е.

В стеблях и листьях крапивы обнаружили эфирное масло, сиротинин, порфирин, пантотеновые и фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, глизодургицин, гистамин.

Волоски крапивы наполнены кремнием, муравьиной кислотой, а также ацетилхолином. **Семена крапивы** содержат линолевую кислоту и витамин С. **В корнях** был найден алкалоид никотин.

Большое количество витамина С объясняет сильное профилактическое и укрепляющее воздействия этого растения на организм человека.

Витамин К снимает воспаление, способствует улучшению свертываемости крови. Большое количество витаминов группы В помогает бороться с некоторыми заболеваниями нервной системы (болезнь Паркинсона, Альцгеймера, невроз и т.д.) ^[12]

Кальций и фосфор благотворно воздействует на состояние костей, зубов. Калий и магний принимают активное участие в полноценной работе сердечно-сосудистой системы.

Достаточно высокое содержание в крапиве железа защищает организм от железодефицитных анемий. Секретин способствует образованию инсулина, снижает уровень сахара в крови.

Крапива позволяет активно бороться с токсинами и бактериями, а также с воздействием радиационного излучения и кислородной недостаточностью, благодаря органическим кислотам, хлорофиллу, и кремнию. ^[8]

Что именно используют и в каком виде?

Чаще всего для лечения используют **лист крапивы**, который заготавливают в мае-июне. Собирают крапиву при растущей луне, когда растение имеет особую силу. Срезанные ветки растения провяливают в течение 2-3 часов, затем листья обрывают.

Раскладывают в хорошо проветриваемом помещении слоем от 3 до 5 см и сушат. В сушилках листья просушивают при температуре 40-50°. Срок хранения сырья – 2 года.

Корни крапивы заготавливают с поздней осени до ранней весны, цветы – в июне-июле, семена – во второй половине августа – сентябре. Для сока из крапивы используют молодые листья и стебли крапивы до цветения.

Лечебные свойства

Крапива обладает множеством целебных свойств. Среди основных выделяют: способность останавливать кровь, мочегонное и желчегонное воздействие, снятие воспалительных процессов, ускорение восстановления слизистых оболочек органов ЖКТ, нормализацию менструаций и др.

На Западе крапиву используют для лечения опухолевых заболеваний. Также определено, что крапива имеет отхаркивающее воздействие и снимает судороги. ^[20]

Благодаря высокому содержанию хлорофилла, крапива помогает работе женских половых органов и кишечника, ускоряет регенерацию поврежденных участков тела.

Некоторые эксперименты доказали, что крапива может нормализовать уровень гемоглобина в крови, а также активно воздействует на обмен углеводов. ^[9]

Семена крапивы издревле прописывают женщинам от бесплодия. Нашла крапива применение и как лекарство от импотенции. Для этого, ее семена смешиваются с бананом и употребляются ежедневно до восстановления либидо.

Свежий сок из листьев и семена крапивы помогают справиться с остеомиелитом и дисфункцией переваривания пищи, а еще используются при увеличенном проценте солей в суставах. Свежим соком протирают язвы от варикоза, дезинфицируют и заживляют опрелости, пораженные участки тканей. ^[2]

Мочегонные свойства крапивы используются при камнях в почках, асците, ревматизме. При лечении артритов, остеохондроза, ушибов, растяжений связок, переломов часто используют **масло крапивы**.

Листья растения используют в составе многих лекарств, а также в витаминных чаях, как слабительное или в чае для желудка. ^[10]

Настойки и отвары листьев крапивы эффективны:

- при маточных, желудочных, легочных, геморроидальных кровотечениях;
- поносе и дизентерии;
- патологиях желудка;
- фурункулах;
- астме и туберкулезе;
- при лихорадке;
- при выпадении волос.

Корни крапивы являются прекрасным лекарством при сильном кашле. Также **отвар из корневищ** используют в виде компрессов при заболеваниях кожи, слизистой рта, ангине.

Настой соцветий крапивы используют:

- при крапивной лихорадке;

- при онкологических заболеваниях;
- при ревматизме;
- для выведения камней из почек;
- как отхаркивающее или мочегонное средство;
- при кожных болезнях.

Отвар семян используется как антигельминтное средство.

Сок крапивы оказывает стимулирующий эффект на процессы обмена веществ, используется для улучшения переваривания пищи, функционирования почек, поджелудочной железы, эффективно выводит шлаки. ^[11]

В официальной медицине

«Простафортон» и «Базотон» - препараты зарубежного производства, созданные на основе корней и корневищ крапивы, обладают противоопухолевой активностью. «Уртифилин» применяется для лечения ожогов, используется для заживления ран.

Вытяжка из листьев крапивы входит в состав желчегонного препарата «Аллохол». Кроме того, в аптеках можно приобрести крапиву в измельченном виде в пачках и фильтр пакетах для приготовления лечебного чая.

В медицинской практике также используются листья и стебли крапивы для остановки геморроидальных, легочных и желудочно-кишечных кровотечений. В официальной медицине крапиву также применяют в виде настоев и отваров при заболевании почек, желудка, при гиповитаминозе. ^[11]

Крапива является наиболее ценным сырьем для производства **хлорофилла**. Доказано, что хлорофилл усиливает обменные процессы, тонизирует организм, особенно сердце, сосуды и органы дыхания. Хлорофилл входит в состав лекарства от гепатита. ^[9]

В народной медицине

В народной медицине используют практически все части растения.

Листья:

- чтобы заживить раны - высушить и измельчить до порошкообразного состояния, перемешать с перцем и вазелином в равных частях. Накладывать состав дважды в сутки.
- недостаточности кровообращения – 2 ст. л. листьев + стакан кипятка, настоять 15 мин. Пить по стакану трижды в сутки до еды.
- если часто из носа идет кровь – 1 ст. л. + стакан горячей воды. Варить 10 мин, процедить. Пить по 1 ст.л. около 5 раз в сутки.
- чтобы избавиться от подагры и ревматизма – 1 ст. л. сухих листьев + стакан горячей воды, настоять в теплом месте, оставить на час. Пить по 1 ст. л. 4 раза в сутки.
- чтобы снять боль – листья крапивы + кора крушины (в пропорции 1 к 1). 8 гр. смеси + литр горячей воды, выдержать на водяной бане минут 10, оставить на полчаса. Пить по стакану 4 раза в сутки.
- при постоянном запоре – листья крапивы + тысячелистник + крушина (1 х 1 х 2). Ложку сбора залить 200 мл горячей воды и варить минуту, оставить на полчаса. Пить по 1 стакану перед сном 14-ть дней подряд.

- чтобы избавиться от геморроя – крапивные листья + душица + крушина (1 х 1 х 1). 1 ст.л. смеси заваривают в полтора стаканах горячей воды и нагревают 5 мин. Оставляют на 4 часа. Принимают по полстакана трижды в сутки; ^[9]

Корень:

- при кашле – порезать на маленькие кусочки и сварить их в сахаре. Пить по 10 гр. несколько раз в сутки; ^[9]
- при поносе, лихорадке, патологиях ЖКТ, нарушениях менструального цикла - используется крапивная настойка. Для нее берут 2 ст. л. корней крапивы в измельченном виде и смешивают с 0,5 л. водки, затем оставляют на неделю. Пьют по 30 капель трижды в сутки.
- при радикулите, болях в сочленениях, фурункулезе – настойка. Для нее берут 2 ст. л. в измельченном виде и смешивают с 0,5 л. водки, затем оставляют на неделю. Протирать болезненные или пораженные места. ^[8]

Свежий сок:

- крапива при болезненных и обильных месячных – пить по 10 гр. в сутки во время менструации;
- при эрозии шейки матки – смочить тампон в соке крапивы (на ночь на протяжении 2-3 недель); ^[9]
- при фурункулах, угревой или другой сыпи – принимать по 1 ст.л. в сутки до выздоровления. ^[8]

Цветки:

- при кашле – щепотку + 2 ст. горячей воды, оставить на 1 час. Пить как чай. ^[8]

Семена:

- при импотенции – 1 ст. л. семян перетирают с бананом (принимать по ст. ложке 1 раз в день);
- для предупреждения внематочной беременности – 1-3 г семян использовать в чистом виде раз в день до тех пор, пока не будет исключен риск. ^[11]

В восточной медицине

Сведения о применении крапивы в странах Востока можно найти в индо-тибетских трактатах «Вай-дурья-онбо» и «Дун-бэ». В корейской медицине крапивные листья используются при серьезных маточных или желудочных кровотечениях. Также их применяют для лечения геморроя, при воспалительном процессе в толстой кишке.

Наружно накладывают на язвы, вызванные трофическими нарушениями в тканях, а также на раны для ускорения регенерации и обеззараживания. Крапива здесь популярна как лекарство от облысения. Также крапиву часто используют в Японии, Индонезии и Китае.

В научных исследованиях

Полезные свойства крапивы изучались с давних пор. Науке известны фундаментальные исследования растения профессором Соколовым С.Я. в 1969 году, диссертация по лечебным свойствам данного растения Сошниковой О.В. (2006 год). ^[20]

Антиоксидантные свойства крапивы были раскрыты в научной работе Рохита Бишта и его соавторов. В исследовании на крысах были выявлены благоприятные факторы влияния крапивы двудомной на болезнь Паркинсона. [12]

Группа ученых из Пакистана, в составе: Рахилия Каюм, Хафиза Мисбах-уд-Дин Камар, Шамима Хан, Умме Сальма, Таус-хана, Абдула Джаббара) в сентябре 2016 года предоставила научную публикацию о влиянии крапивы двудомной на лечение гипертонии. В результате проведенного исследования и введения крысам препаратов основе крапивы, было выявлено расслабление сосудистых стенок и снижение артериального давления у подопытных животных. [13]

Также, хороший результат дало применение препаратов на основе крапивы при болезни Альцгеймера. [14,19] В настоящее время вопросом практического применения крапивы в качестве натурального (растительного) волокна занимается британский профессор Рей Харвуд.

В кулинарии и диетологии

Богатый состав крапивы делает ее важным компонентом рациона питания. В крапиве содержится много белка, что дает возможность причислять ее к растениям, которых называют «растительным мясом». [8]

Наибольшую пользу крапива приносит ранней весной. В это время листья крапивы двудомной содержат витамина С больше, чем плоды смородины или лимона. Крапива двудомная содержит витамина А больше, чем морковь.

Молодые листья растения используются для салатов, щей, борщей. Из листьев крапивы двудомной готовят соусы, их квасят, солят, делают из них запеканки, котлеты, начинки для пирожков, пельмени, готовят всевозможные чаи. Крапива входит в состав некоторых вин, ликеров, пива.

Растение широко используется в диетологии как средство, помогающее очистить организм и снизить общую массу тела. Особенно хорошо крапива помогает, если человек набирает лишний вес из-за нарушений в работе кишечника, а также склонен к накоплению токсинов и шлаков. Салаты из свежей крапивы помогают нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Так как крапива отличается сильным мочегонным эффектом, с ее помощью легко вывести лишнюю жидкость из организма, избавиться от отеков и лишних килограммов.

Крапивные чаи способствуют снижению аппетита. Для этого цветки крапивы сушат и заваривают на их основе чай. [9] Успокаивающее воздействие таких чаев также немаловажно для общего состояния организма. Антимикробные свойства крапивы используют, чтобы продлить срок хранения продуктов. [8]

В косметологии

Отвар крапивы можно применять для очищения кожи лица от угревой сыпи. Крапивные отвары применяются также при фурункулезе, сыпи и других кожных проблемах.

Крапива для волос – одно из наиболее результативных средств восстановления и укрепления волосных луковиц.

Вот некоторые народные средства:

- Для стимулирования роста и блеска волос – листья (100 гр.) в измельченном виде + полстакана уксуса + полстакана воды. Варить полчаса. Втирать в кожу. Использовать дважды - трижды в неделю.

- При перхоти, облысении – готовят крапивный настой (1 ст.л. листьев + 1 стакан кипятка, настоять 1,5 часа и процедить). Использовать 1 раз в неделю.
- Ополаскивание крапивой хорошо помогает в борьбе с ранней сединой, себорейной болезнью и другими проблемами волос.

Другие виды использования

В цветоводстве используют настой крапивы, чтобы бороться с тлей и для профилактики мучнистой росы.

Раньше это растение активно использовали для **ткацкой промышленности**. Из крапивы делали волокно, которое использовали для шитья парусов, крепких мешков, кулей и т.п. В XIX веке ханты и манси из крапивы изготавливали ткань и шили одежду. В Японии жгуты из крапивы использовались для изготовления доспехов самураев, одежды, а также из этого волокна часто делали тетиву для лука.

Сегодня только в Югославии сохранилось **крупное промышленное производство ткани** из крапивы – *шевиота*.^[15] На территории стран СНГ существуют также небольшое количество малых предприятий семейного типа, занимающихся изготовлением стелек, поясов, шарфов из крапивы и других предметов гардероба.

Растение широко применяется в **фармацевтической, пищевой и парфюмерной промышленности**.^[11] Нередко можно встретить в магазинах укрепляющий *шампунь «Крапива»*.

В животноводстве крапиву добавляют в корм домашних животных и птицы. И нее готовят витаминную муку, силос, брикеты, концентраты, гранулы, применяют как зеленый корм в запаренном виде.

Нетрадиционные способы использования

С давних времен крапиву использовали как оберег. Считалось, что, если перед входом в дом постелить коврик из крапивы, зло обойдет этот дом стороной. Верили, что листья крапивы, спрятанные под стельками в обуви, уберегут своего обладателя от темных сил.

Крапивные листья, положенные в углу детской комнаты, помогали малышу справиться со всеми страхами, улучшали его сон и здоровье. Веточками крапивы окуривали комнату для снятия сглаза и порчи. Крапивным веником выметали всю нечисть из дома.

Считалось, что крапивный амулет способен усилить положительные качества характера - смелость, инициативность, честность и стойкость, защитить жизнь воина. В качестве амулета использовали сухой крапивный лист. Главное, чтобы листья собирал будущий хозяин амулета самостоятельно.

Опасные свойства крапивы и противопоказания

При касании к стеблю у человека возникает жжение и боль, таким образом, может возникнуть химический ожог крапивой. Обычно неприятные ощущения быстро проходят, но в некоторых случаях могут вызвать аллергическую реакцию.

Ожог крапивой обычно не представляет особой большой опасности для человека, кроме ожога экзотического крапивного дерева *Urtica ferox*.

Противопоказания к употреблению

Основные моменты, когда использовать крапиву в качестве лечебного препарата противопоказано:

- если у человека высокая свертываемость крови, употребление крапивы приведет к образованию тромбов. ^[16] Поэтому растение противопоказано при варикозе, тромбофлебите, атеросклерозе;
- в случае почечной и сердечной недостаточности; ^[17]
- при индивидуальной непереносимости и кожных аллергиях. В этом случае ожог крапивой доставляет массу неприятностей и не проходит долгое время;
- при беременности (особенно последние месяцы) – крапива может вызвать преждевременные роды; ^[8]
- при кровотечениях, вызванными полипами, кистой, опухолью яичников и матки;
- при пигментных пятнах на коже и веснушках (повышается чувствительность кожи к воздействию солнечных лучей). ^[18]

Внимание! Не рекомендуется собирать крапиву вблизи дорог и мусорных свалок. Растение впитывает в себя большое количество вредных веществ;

опасно также неправильное приготовление крапивы. Для использования в сыром виде, крапива должна быть предварительно ошпарена кипятком.

Ботаническое описание

Это многолетнее травянистое растение семейства *Крапивные*. Она распространена в Европе и Азии, Африке и Австралии, в Северной Америке. Ее можно встретить на территории стран СНГ, в Индии, Китае, Японии, в США и Великобритании. ^[1]

Происхождение названия

В народе крапиву называют по-простому: «жигучка», «жигиливка», «жалива», «жигалка». Мнение лингвистов насчет этимологии слова не однозначно. Первые считают, что слово «**крапива**» происходит от старославянского «*kopriva*» или «*kropiva*».

Предполагается, что данное название имеет общие корни с сербохорватским наименованием *крђп* (кипяток) либо польским *ukrop*, и означает «**корм для скота, обработанный кипятком**». Другие уверены, что здесь прослеживается лексическая связь со словом «*коприна*». ^[2] То есть, это растение для производства ткани.

Большое количество витаминов и полезных веществ делает крапиву одним из наиболее используемых растений в официальной и народной медицине, диетологии и косметологии.

Виды

На сегодняшний день существует более 50 разновидностей крапивы. На территории стран СНГ наиболее часто встречаются:

Крапива двудомная – лечебное растение, с большим количеством витаминов и полезных микроэлементов. Это многолетнее растение высотой 1,5–1,7м. Стебель и листья покрыты острыми, но хрупкими иглами, содержащими муравьиную кислоту. Именно поэтому прикосновение к ней нередко сопровождается ожогами.

Крапива жгучая (однодомная) по своим полезным свойствам и внешнему виду подобна двудомной разновидности. Однако она вырастает высотой не более 50 см, к тому же она однолетняя.

Яснотка - белая крапива или «глухая» распространена на опушках лесной зоны. В отличие от предыдущих видов, яснотка имеет весьма привлекательные цветы белого цвета, является отличным медоносом. Данный вид крапивы не имеет жалящих игл. Высушенные цветки крапивы глухой используют для приготовления целебных чаев, в качестве лекарства при лечении аллергий и заболеваний ЖКТ.

Коноплевая крапива растет обычно в степной зоне в виде больших зарослей. Такая разновидность имеет рассеченные резные листья, имеет жгучие волоски. Считается сорным растением, произрастает по обочинам дорог. Высота растения от 1,5 до 2,4 метра. Стебель и корень крапивы коноплевой используют для профилактики и лечения злокачественных новообразований. ^[3]

Крапива киевская по внешнему виду напоминает крапиву двудомную. Ее высота, в отличие от двудомной, не превышает 1,2 метра. За пределами Украины произрастает на территории Западной и восточной Европы, а также в Палестине. Занесена в Красные книги Воронежской и Липецкой области РФ, а также республики Беларусь. Крапива киевская строго охраняется соответствующими органами безопасности окружающей среды в таких странах как Венгрия, Чехия. ^[4]

Несмотря на достаточно широкое распространение, *крапива двудомная* занесена в Красные книги областного значения, например, Воронежской и Липецкой области РФ. Крапива строго охраняется соответствующими органами безопасности окружающей среды в таких странах как Беларусь, Венгрия, Чехия. ^[4]

Внешний вид растения приблизительно одинаковый. Если описывать крапиву с точки зрения ботаники, то получится такая характеристика:

Стебель: прямостоячий с бороздами и волосками; длина – от 15 до 35 см.

Листья имеют темно-зеленый окрас, лист каплевидной формы с зубцами, длиной от 2 до 10 см;

Цветки бывают одиночными или в виде соцветий; тычиночными или пестичными. Обычно растение имеет от 6 до 12 тычинок и нижнюю завязь.

Плод может иметь вид орешка или коробочки, в котором находятся семена крапивы. ^[5]

Встречаются однолетние и многолетние виды крапивы, однодомные и двудомные, лекарственные и сорные, безопасные и даже опасные для жизни (*крапива австралийская*).

Условия выращивания

Для того чтобы выращивать крапиву, необходимо обеспечить ей оптимальные условия, главными из которых выступают:

- Плодородная почва – не тяжелая, средней влажности земля, без песка и глины.
- Теневой участок, так как растение лучше всего разрастается при отсутствии солнечного света.
- Ph почвы должен быть около 5,6.

Для быстрого роста растения рекомендуется погружать семена крапивы в почву на 1,5 см. Период посева – поздняя осень или ранняя весна, так как посаженные семена дают свои первые всходы через месяц, когда температура воздуха не менее +8°C.

Важно засеянную поверхность присыпать удобрением: торфом либо перегноем.

Желательно поддерживать оптимальную влажность земли до появления первых всходов. [6]
При загущении, всходы необходимо проредить, так чтобы молодые растения были на расстоянии 5 см друг от друга. Для нормального роста и развития растения, почву необходимо поддерживать во влажном состоянии. Но не допускать ее переувлажнения. В противном случае возможно подгнивание корней.

Цепь питания

Любители крапивы — обычные дневные бабочки-крапивницы (*Aglais urticae*) из семейства *Nymphalidae*. Они питаются в основном побегами молодого растения.

Гусеницы бабочки павлиний глаз также предпочитают крапиву всем остальным растениям. Рады полакомиться крапивой и самые обыкновенные кузнечики.

На Британских островах семена крапивы были найдены в экскрементах лани (*Dama dama*) и сороки (*Pica pica*). Паразитическое растение *повилика европейская* также питается соком этого растения.

Литература:

1. Википедия, ru.wikipedia.org/wiki/Крапива
2. Викисловарь, ru.wiktionary.org/wiki/крапива
3. Виды крапивы: жгучая, глухая и другие, <http://herbaldoc.ru/krapiva/vidy-krapivy-zhguchaya-gluxaya.html>
4. Крапива киевская, ru.wikipedia.org/wiki/Крапива_киевская
5. Крапива жгучая, ru.wikipedia.org/wiki/Крапива_жгучая
6. Выращивание крапивы, mir-ovosey.ru/vyrashhivanie-krapivy/
7. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28, ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/8432
8. Лавренова Г.В. Лавренов В. Энциклопедия лекарственных растений. Том 1.
9. Гродзинский А.М. «Лікарські рослини»
10. Полезные и лечебные свойства крапивы, inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-k7.html
11. Крапива двудомная, <http://100trav.ru/lekarstvennye-rasteniya/krapiva-dvudomnaya.html>
12. Antioxidant-Rich Fraction of *Urtica dioica* Mediated Rescue of Striatal Mito-Oxidative Damage in MPTP-Induced Behavioral. [dx.doi.org/10.1007/s12035-016-0084-z](https://doi.org/10.1007/s12035-016-0084-z)
13. Mechanisms underlying the antihypertensive properties of *Urtica dioica*, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5009491/
14. Авиценна Дж Biotechnol Мед. 2016 Июл-Сен; 8(3): 120-125.
15. Ткачество, <http://steb-clair.narod.ru/tkach.html>
16. Крапива и ее полезные свойства, <http://notefood.ru/pitanie/obshhie-voprosy/krapiva-poleznue-svoistva.html>
17. Польза и вред чая из крапивы для организма человека, <http://krapyva.ru/journal/item/32>
18. Ахметов Р.Б. «Одолень трава»
19. Neuroprotective Effects of Herbal Extract on Rat Model of Sporadic Alzheimer's Disease, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/27563424/
20. Киберленинка, cyberleninka.ru

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Nettle - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 24.11.2016

Реферат: В статье рассмотрены основные свойства крапивы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность бланшированных листьев, рассмотрено использование крапивы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты крапивы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract: The article discusses the main properties of nettle and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of blanched leaves are indicated, the use of nettle in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of nettle on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.