



Эхинацея – польза для женщин и мужчин, противопоказания и правила применения

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

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

Ключевые слова: эхинацея, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Наши предки использовали эхинацею для лечения скарлатины, малярии, дифтерии, зубной боли. Популярность растения начала угасать в XX веке после появления антибиотиков, а теперь снова растер благодаря тренду на органическое питание. Сегодня люди применяют её для укрепления иммунитета, уменьшения боли в горле, против насморка и кашля. Однако ученые доказали, что экстракт помогает не только от простуды и гриппа.

Калорийность эхинацеи почти равна нулю, но сиропы с подсластителями могут содержать более 200 ккал на 100 г. Растение бывает трех видов — уколистная, бледная и пурпурная. Все разновидности имеют общее название, но разные профили активности. Их терапевтический эффект обеспечивают полисахариды, гликопротеины, алкамиды, флавоноиды и другие вещества. В корнях сконцентрировано больше масел, а в надземных частях — полезных соединений для активации иммунной системы.

Топ-7 полезных свойств эхинацеи для женщин и мужчин

1. Повышает иммунитет и борется с простудой

Входящие в состав природного сырья полисахариды, гликопротеины и другие химические вещества помогают организму вырабатывать лейкоциты для борьбы с инфекциями верхних дыхательных путей. Они снижают риск простуды на 50%, сокращают ее продолжительность в среднем на 1,5 дня. Также могут быть эффективны в борьбе с бронхитом, острым продуктивным кашлем без хронического заболевания легких. ^[1, 2]

2. Понижает градус тревожности

Алкамиды, розмариновая и кофеиновая кислоты помогают при беспокойстве, депрессии, социальных фобиях, синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В одном исследовании ученые выяснили, что растительные компоненты избавляют от раздражительности, чувства страха и в то же время не снижают уровень активности, не вызывают сонливость. ^[3, 4]

3. Уменьшает воспаление

Стресс, токсины, плохой сон способствуют развитию длительного воспаления. Но регулярное употребление эхинацеи может обратить вспять опасный процесс, усилить иммунный ответ и снизить воспалительные маркеры. При ревматоидном артрите, воспалении глаз и многих других проблемах достаточно принимать травяной чай. О положительных эффектах сообщают люди, которым не помогают нестероидные противовоспалительные препараты. ^[5, 6]

4. Нормализует уровень сахара в крови

Экстракт эхинацеи пурпурной подавляет ферменты для переваривания углеводов, поэтому в кровь попадает меньше глюкозы. В то же время происходит активация рецептора PPAR, что делает клетки более чувствительными к инсулину. Аналогичный процесс в организме запускают лекарства от диабета. ^[7, 8]

5. Борется с раком

Лечебная ценность фитохимических веществ эхинацеи привела в восторг ученых. Редкие компоненты обладают потенциалом для борьбы с опухолями — вызывают контролируемую гибель онкоклеток (апоптоз) без побочных эффектов. Добавки могут быть эффективны в сочетании с традиционной терапией, но требуют дальнейшего исследования совместимости с лекарствами. ^[9, 10]

6. Обезболивание

Эхинацея помогает при болях в полости рта, горле и инфекциях мочевыводящих путей. Одно из исследований доказало, что во время ее приема увеличивается секреция цитокинов. Последние уменьшают воспаления и болезненность мышц. ^[11, 12]

7. Помогает пищеварению

Эхинацея в виде чая действует как мягкое слабительное и стимулирует работу кишечника, помогает в лечении запора. Для этого достаточно выпивать в день одну чашку целебного напитка. Но учтите, что потребление 2–3 чашек травяного чая в сутки может привести к диарее. Причины такого эффекта ученым еще предстоит выяснить.

Вред эхинацеи — противопоказания и побочные реакции

Добавки редко вызывают негативные эффекты. Сталкиваются с ними в основном люди с астмой, аллергией на ромашку, амброзию, хризантему, бархатцы. Риск взаимодействия с лекарствами низкий, но эхинацея все же влияет на некоторые хорошо известные препараты:

- усиливает действие противогрибкового препарата эконазола;
- снижает эффективность иммунодепрессантов, которые используются для лечения рака, после трансплантации органа;
- увеличивает время расщепления и выведения кофеина.

Не следует принимать эхинацею людям с рассеянным склерозом, туберкулезом, лейкемией, диабетом, заболеваниями соединительной ткани и печени, любыми аутоиммунными расстройствами, ВИЧ и СПИД. Насколько добавка безопасна во время беременности и грудного вскармливания, еще неизвестно, поэтому ее не рекомендуют женщинам в эти периоды.

Сколько дней нужно пить эхинацею для получения эффекта?

Для стимуляции иммунной системы при простуде, гриппе, инфекциях верхних дыхательных путей или мочевого пузыря средство принимают три раза в сутки не менее 10 дней. Профилактический осенний курс для поддержания иммунитета может быть более длительным, но прием на постоянной основе не рекомендован — развивается зависимость и после отмены добавки наблюдается снижение иммунитета.

При приеме диетологи, нутрициологи советуют следовать инструкциям производителей. Предлагаемые суточные дозы зависят от формы:

- сухой экстракт в виде порошка — 300–500 мг;
- жидкий экстракт в виде настойки — 2,5–10 мл: 20–40 капель для взрослых и 10–20 капель для детей.

Для активации работы мозга и повышения мышечной активности, можно начинать курс с элеутерококка или родиолы розовой в дозировке 5–10 капель утром и в обед, постепенно увеличивая дозу в течение 2 недель. Затем переходить к приему иммуностимулятора в настойке или капсулах.

Как правильно принимать эхинацею — до или после еды?

Растительное средство выпускается в виде спиртовых настоек, таблеток, капсул. Может сочетаться с другими иммуностимулирующими травами, витаминами, минералами. Большинство БАДов нельзя принимать натощак — жидкую эхинацею лучше пить за 30 мин. до еды или через час после, запивая достаточным количеством воды. Если вы планируете купить добавку, выбирайте надежный бренд — исследование независимой компании показало, что только у 4 марок из 11 состав соответствует описанию, заявленному на этикетке.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

В Германии, где травы регулируются государством, корень эхинацеи одобрен для лечения гриппоподобных заболеваний, а ее надземные части — для лечения простуды, медленно

заживающих ран, инфекций верхних дыхательных и мочевыводящих путей. Поэтому не стоит сомневаться, что натуральное средство может оказать вашему организму дополнительную поддержку в сезон простуды и гриппа. Правильная доза и осторожность имеют решающее значение в получении всех преимуществ.

Литература

1. Echinacea for preventing and treating the common cold, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24554461/>
2. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17597571/>
3. The effect of Echinacea preparations in three laboratory tests of anxiety: comparison with chlordiazepoxide, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21031616/>
4. The anxiolytic potential and psychotropic side effects of an echinacea preparation in laboratory animals and healthy volunteers, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22451347/>
5. Chicoric acid supplementation prevents systemic inflammation-induced memory impairment and amyloidogenesis via inhibition of NF- κ B, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28003341/>
6. The effect and safety of highly standardized Ginger (*Zingiber officinale*) and Echinacea (*Echinacea angustifolia*) extract supplementation on inflammation and chronic pain in NSAIDs poor responders. A pilot study in subjects with knee arthrosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27737573/>
7. Activation of PPAR γ by metabolites from the flowers of purple coneflower (*Echinacea purpurea*), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19374389/>
8. Antioxidant, Antidiabetic, and Antihypertensive Properties of Echinacea purpurea Flower Extract and Caffeic Acid Derivatives Using In Vitro Models, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28061036/>
9. Cytotoxic effects of Echinacea purpurea flower extracts and cichoric acid on human colon cancer cells through induction of apoptosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17052874/>
10. Cytotoxic effects of Echinacea root hexanic extracts on human cancer cell lines, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17052874/>
11. Selective cytokine-inducing effects of low dose Echinacea, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22235424/>
12. Cytokines, Inflammation and Pain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2785020/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Echinacea - benefits for women and men, contraindications and rules for use

Shelestun Anna, nutritionist

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

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 15.10.2021

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

Abstract. The article discusses the main properties of echinacea 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 the product are indicated, the use of echinacea in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of echinacea on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.