



## **Зверобой (лат. Hypericum)**

*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 зверобоя и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование зверобоя в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты зверобоя на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

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

### **Полезные свойства**

#### **Химический состав и наличие полезных веществ**

<b>Основные вещества (г/100 г):</b>	<b>Свежее фейхоа [1]</b>
Вода	83,28
Углеводы	15,21
Сахар	8,2
Пищевые волокна	6,4
Белки	0,71
Жиры	0,42
Калории (кКал)	61
<b>Минералы (мг/100 г):</b>	
Калий	172
Кальций	17
Фосфор	19
Магний	9
Натрий	3
Железо	0,14

Цинк	0,06
Марганец	0,084
Медь	0,036
<b>Витамины (мг/100 г):</b>	
Витамин С	32,9
Витамин РР	0,295
Витамин Е	0,16
Витамин В6	0,067
Витамин В2	0,018
Витамин В1	0,006

### **Что именно используют и в каком виде**

Трава зверобоя служит основой для приготовления настоек, отваров, настоев, экстракта, назначаемых как для внутреннего употребления, так и наружно. Зверобой входит в состав разнообразных травяных сборов. Полезен чай со зверобоем. Трава растения также является источником иманина и составляющей многих мазей. Популярен зверобой в гомеопатии. Масло зверобоя успешно применяется в лечении ожогов и ран в виде масляных компрессов.

### **Лечебные свойства**

Трава зверобоя продырявленного (обыкновенного) содержит флавоноиды (гиперозид, рутин, кверцетин, кверцитрин, изокверцитрин), летучие масла, в составе которых терпены, сесквитерпены (азулен), нафтодиантроны (гиперицин, псевдогиперцин, гиперин или гиперидин, близкий к гематопорфиру, чувствительному к солнечному свету; это своеобразный катализатор определенных внутриклеточных реакций, регулятор жизненно необходимых процессов, влияет на биохимические процессы в пораженных злокачественными опухолями органах, повышает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей), сложные эфиры изовалериановой кислоты (оказывают успокаивающее действие), дубильные вещества, бактериостатические смолистые вещества, цериловый спирт, никотиновую кислоту, антибиотик, каротин и аскорбиновую кислоту.<sup>[5]</sup>

Зверобой находит применение в терапии заболеваний пищеварительной системы. Препараты из зверобоя уменьшают кишечные спазмы, расширяют сосуды, налаживают работу желудочных желез, стимулируют кровообращение, снимают воспаление в слизистых пищеварительного тракта, действуют как вяжущее средство и бактериостатик, снимают спазмы в желчных путях.

Зверобой эффективен при дискинезии желчных путей, застое желчи, гепатитах, холециститах, назначается на начальных стадиях желчнокаменной болезни, гипоацидном гастрите (гастрите с пониженной кислотностью), метеоризме, острых и хронических колитах, расстройстве кишечника и при геморрое. На начальной стадии почечнокаменной болезни зверобой применяется как мочегонное средство и назначается при сниженных фильтрационных возможностях почек. Настойка зверобоя используется при глистных инвазиях (при энтеробиозе, гименолелидозе). Препараты на основе растения укрепляют капилляры, улучшают венозное кровообращение. Целесообразно назначение зверобоя при нарушениях периферического кровообращения, со склонностью к застоям в кровотоке. Фотосенсибилизирующие свойства растения и наличие среди его компонентов вещества гиперидина используют в процессе лечения такого заболевания как витилиго. Назначают зверобой при расстройствах нервной системы, энурезе у детей, мигрени и нейроцистии. Наружное применение зверобоя объясняется его вяжущими, бактериостатическими и противовоспалительными свойствами. Масло зверобоя эффективно при ожогах, гингивитах, педикулезе лица, язве голени и при заживлении ран. В стоматологии настойка или настой травяной части зверобоя применяется для

полосканий полости рта, для лечения воспаленных десен, при стоматитах. Зверобой в гинекологии используется в виде травяного настоя для спринцеваний при воспалениях влагалища, а зверобойное масло дает позитивный эффект при лечении эрозии шейки матки.

Народная медицина также использует зверобой в терапии полиартритов, ишиаса, подагры, туберкулеза легких, мастопатиях, фурункулах. [6]

### В официальной медицине

- **трава зверобоя;**
- **настойка зверобоя;**
- **иманин**, антибактериальный препарат в порошкообразном виде. Однопроцентный раствор иманина используют для лечения инфицированных ран, трещин на коже, ожогов, мастита, фурункулов, флегмон, острого ринита, ларингита, гайморита, гнойного отита. Иманин не воздействует на грибковые поражения;
- **новоиманин**, однопроцентный спиртовой раствор-антибиотик. Применяют 0,1 % раствор на дистиллированной воде, изотоничном растворе натрия хлорида, 0,25 % растворе анестезина или 10 % растворе глюкозы при стоматологических болезнях, для ингаляций – при абсцедирующей пневмонии, пневмотораксе; при гнойном отите, гайморите используют 0,01-0,1 % раствор на дистиллированной воде. Готовят раствор непосредственно перед проведением процедуры;
- **пеплавит**, назначается при капилляротоксикозах, острых гломерулонефритах, атеросклерозе. [5]

### В народной медицине

- При гипоацидном гастрите (с пониженной кислотностью), а также для увеличения притока желчи и диуреза, зверобой применяют в виде напара: столовую ложку измельченной травы заливают 200 мл кипятка и дают настояться 10 минут. Пить небольшими глотками по 100 мл 1-2 раза в сутки после еды. [5]
- Полезен чай из зверобоя при кишечных расстройствах: в стакане кипятка в течение 10 минут настаивают столовую ложку цветков и листьев зверобоя. Пить по 2 стакана после приема пищи на протяжении дня. Курс лечения длительный. Увеличение дозы до 3-4 стаканов в сутки назначается при хронических поносах.
- При заболеваниях печени (с сопутствующими запорами) столовую ложку смеси зверобоя, тмина и коры крушины в расчете 2:3:2 заливают 200 мл воды, варят около 10 минут и выпивают в сутки не менее 5 стаканов. [7]
- При болях в пояснице и общей слабости, вызванных тяжелым физическим трудом рекомендуют рецепт: 2 ложки цветков зверобоя растирают с 4 ложками размягченного свежего коровьего масла, солят по вкусу и одну столовую ложку такой смеси размешивают в 2 стаканах пива. Пить снадобье в течение дня. [8]
- При умственном перенапряжении, нервном истощении, нарушениях сна полезно средство: из 200 мл кипятка и одной столовой ложки смеси из травы зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного и корня дягиля лекарственного готовят напар, который выпивают за 30 минут перед сном. Зверобой в этой смеси укрепляет и регенерирует нервы, лечит бессонницу и неврозы. Это прекрасное лекарство при умственном переутомлении и функциональном истощении нервной системы.
- Помогает зверобой при глистах: приготовить настой из расчета 15 г травы зверобоя на 100 мл кипятка. Принимать по 90-150 мл трижды ежедневно на протяжении 3 дней (детям от года до семи лет), в последний день приема дают слабительную соль, и проводят такое лечение циклом, в три этапа, с промежутками в 10 дней. [6]

## **Наружно:**

- Масло зверобоя используют для заживления ран от обморожений 2-й и 3-й степеней, при ожогах, для смазывания трещин на сосках.
- На основе масла зверобоя делают бальзам, который заживляет ссадины, порезы и полезен при боли в мышцах и суставах. Для приготовления средства нужно: полчашки масляного экстракта зверобоя, полчашки масляного экстракта имбиря, 30 г пчелиного воска, по столовой ложке масла семян шиповника и масляного раствора витамина Е, по 20 капель эфирных масел лаванды и имбиря. Масляные экстракты зверобоя, имбиря смешать, добавить пчелиный воск. На водяной бане греть смесь из масел трав и воска до полного его растворения. В однородную, нагретую массу добавить витамин Е, масло семян шиповника, лавандовое и имбирное эфирные масла. Быстро и тщательно размешать и разлить готовый бальзам по баночкам, пока воск не начал застывать. Хранить бальзам плотно закрытым, в сухом, затемненном и прохладном месте. Срок хранения такого снадобья от 2 до 3 лет.
- Для лечения гнойных ран и полоскания полости рта с целью укрепления десен используют напар: горсть цветков зверобоя запаривают в 0,5 л кипятка. Чистую, продезинфицированную ткань намачивают в остывшем напаре и прикладывают к ранам. [7]
- Зверобой при витилиго: пораженные участки смазывают соком свежего зверобоя и через четверть часа подставляют под солнечные лучи. Продолжительность первой инсоляции – не более 30 минут. В период такого лечения также внутрь принимают 30-50 капель свежесжатого сока зверобоя (из листьев и цветков) 2-3 раза в сутки, запивая водой. Находиться на солнце необходимо, устраивая короткие сеансы с перерывами. Курс подобного лечения витилиго около 60 дней, с перерывом на 3 дня после каждых 3 недель. [8]

## **В восточной медицине**

Авиценна рекомендовал зверобой как отличное средство, заживляющее раны разнообразного происхождения; практиковал его как анальгетик при воспалениях седалищного нерва, мочегонное средство и применял в лечении злокачественных язвенных образований.

В рецептах народных целителей Узбекистана зверобой используется как специфическое средство в терапии онкологических заболеваний печени и желудка.

Трава зверобоя издавна применяется в китайской традиционной медицине.

## **В научных исследованиях**

Один из первопроходцев в травоведении, британец Николас Калпепер, ботаник и фармацевт, характеризовал зверобой как «солнечное», «огненное» растение.

В своем знаменитом травнике («The Complete Herbal», 1653) Калпепер писал: зверобой является «эффективным растением, применяемым в лечении ран. Выпитый отвар на вине исцеляет внутренние ушибы и боли. Мазь из зверобоя лечит волдыри на коже, способствует рассасыванию опухолей, затягивает края ран и заживляет их. Отвар из травы, цветков и семян зверобоя на вине помогает при рвоте, кровохаркании, лечит тех, кого укусило или ужалило какое-либо ядовитое существо, обладает мочегонным свойством. Порошок из семян зверобоя, растворенный в небольшом количестве бульона, разгоняет желчь... Отвар из листьев и семян в теплом виде, принятый накануне приступа малярии, облегчает течение болезни. Семена

зверобоя рекомендуют... больным эпилепсией, параличом и тем, кто страдает от болей в крестце». [9]

Современные исследования лечебных свойств зверобоя основательны и непрерывно пополняют систему знаний о лекарственных травах.

Значение зверобоя в медицине и его лекарственный потенциал исследовали К. М. Клемов, Э. Бартлоу, Дж. Кроуфорд и другие. [10]

Взаимодействие зверобоя с отдельными медицинскими препаратами и возможные негативные последствия их одновременного приема – тема научного исследования С. Сулеймани, Р. Бахрамсолтани, Р. Раими. [11]

А. Оливейра, К. Пиньо, Б. Сарmento и А. Диас предоставили результаты анализа нейропротекторного воздействия зверобоя продырявленного, и его отдельных составляющих. [12]

Масштабная научная работа П. Бонджорно и П. Ло Гвидиче нацелена на изучение действия препаратов на основе зверобоя в терапии депрессивных состояний. [13]

Исследование нейротропной активности современных лекарственных форм, изготавливаемых из травяного сырья зверобоя является темой научного труда Куркина В., Дубищева А., Правдивцевой О. и Зиминой Л. [14]

Специфика изъятия из травы зверобоя продырявленного активного вещества гиперицина освещена в исследовании Рудометовой Н., Никифоровой Т., Ким И. [15]

## **В кулинарии**

Трава и цветки зверобоя в сушеном и свежем виде используют в качестве приправы к блюдам (особенно из рыбы), для приготовления различных напитков, как пряность, которая придает пище слегка горьковатую, терпкую и бальзамическую ноту.

- Салат из свеклы и зверобоя

Для приготовления салата понадобится: 4 небольших хорошо вымытых сырых свеклки, 2 яблока, сок одного лимона, свежемолотые черный перец и семена кориандра, полчашки мелко рубленной петрушки, полчашки цветков зверобоя. Натереть на терку очищенные свеклу и яблоки. Выложить в пиалу, заправить лимонным соком. Перемолоть и добавить черный перец и кориандр. Посыпать салат петрушкой и цветками зверобоя.

- Картофель, запеченный со зверобоем

Необходимые ингредиенты: 8 средних по величине картофелин, 4 столовых ложки размягченного сливочного масла, морская соль и перец по вкусу, 2 измельченных зубчика чеснока, 2-4 чайных ложки натертого на терке мускатного ореха, 200 мл сливок, 200 мл молока, чашка цветков зверобоя, разобранных на лепестки и отделенных от чашелистиков.

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками. Форму для запекания смазать маслом, присыпать толченым чесноком, выложить картофель, посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом и лепестками зверобоя, сбрызнуть картофельные кружочки оставшимся

маслом. Взбить молоко со сливками и залить смесью картофель. Запекать при температуре 180 градусов до готовности картофеля и образования золотистой корочки, около полутора часов.

- Авокадо, фаршированный зверобоем

Понадобятся продукты: 2 больших спелых авокадо, лимонный сок, консервированные сардины (одна баночка), одна небольшая луковица, тщательно измельченная, чашка измельченных цветков зверобоя, очищенных от чашелистиков, соль и черный перец.

Авокадо разрезать пополам, отделить от косточки, аккуратно извлечь из каждой половинки мякоть и размять вилкой или пюрировать в блендере. Щедро взбрызнуть пюрированную массу лимонным соком, перемешать с растертыми до однородного состояния сардинами, мелко нарезанной луковицей, морской солью, перцем, и цветками зверобоя. Получившемся «фаршем» наполнить пустые половинки авокадо, еще раз взбрызнуть лимонным соком и украсить фаршированные авокадо цветками зверобоя. Подавать на листьях салата. [16]

## **В косметологии**

Целебные свойства зверобоя активно применяются как для создания профессиональных косметических средств по уходу за кожей лица, тела, волосами, так и в рецептах домашней косметики. Зверобой входит в состав кремов, лосьонов, масок, шампуней и ополаскивателей для волос. Помогает зверобой при проблемной и жирной коже, используется для укрепления волос, в комплексной борьбе с перхотью. Большинство уходовых косметических средств из зверобоя создаются на основе масла, которое можно приготовить и в домашних условиях.

**Как приготовить зверобойное масло?** 20 г свежих соцветий зверобоя настаивать на подсолнечном масле (200 мл) в течение двух недель, затем процедить. Масло зверобоя прекрасно работает в питательных масках для волос, помогает при сухой коже головы и при выпадении волос. [6]

## **Другие виды использования**

Препарат «*Новоиманин*», созданный на основе зверобоя, используется в аграрном деле при борьбе с бактериозами, поражающими овощные культуры. Также «*Новоиманин*» применяется при поражении плантаций табака так называемым вирусом табачной мозаики.

В промышленности из листьев и цветков зверобоя (иногда из всего растения) добывают красители желтого, коричневого, золотистого и красного оттенка. [3]

## **Опасные свойства зверобоя и противопоказания**

Важно помнить, что сочетание средств из зверобоя с определенными медицинскими препаратами может нанести существенный вред здоровью, поскольку одновременный прием зверобоя и конкретного лекарства влечет за собой сбой в усваивании тех или иных медикаментов.

Зверобой снижает восприимчивость организма к действию антикоагулянтов и тем самым снижает эффективность от их приема. Зверобой также уменьшает эффективность действия оральных контрацептивов (были зафиксированы случаи незапланированных беременностей). Недопустим одновременный прием зверобоя с синтетическими антидепрессантами и рядом других лекарственных средств.

При индивидуальной непереносимости компонентов растения у человека может развиваться острая аллергическая реакция и возникнуть состояния, сопровождающиеся покраснениями, аллергическими высыпаниями, одышкой и отеками.

Продолжительный прием зверобоя в завышенных дозах может вызвать горечь во рту, запоры, не улучшение, а снижение аппетита и ощущение тяжести в области печени. Пациентам, страдающим от гипертензии, по мнению врачей, следует принимать зверобой исключительно в составе травяных сборов, то есть, в сочетании с другими травами, уравнивающими его воздействие на организм, поскольку зверобой повышает артериальное давление. <sup>[8]</sup>

## Ботаническое описание

Это многолетняя трава из семейства Зверобойные.

## Происхождение названия

Народная традиция знает растение как: *зверобойник, кровавец, зелье светоянское, заячья кровь*. Латинское родовое название зверобоя – **Hypericum** – имеет несколько толкований. Одна из версий происхождения слова состоит в том, что зверобоею приписывали магическое свойство противостоять нечистым силам, злым духам, и объясняет название как слияние двух смыслов: **hyper** («над») и **eikon** («образ», «привидение»). «*Зверобой*», в свою очередь, является или искаженным «*джерембай*», что значит «**целитель ран**» (так называли лечебную траву кочевые народы) или связан с тем фактом, что определенные вещества в составе зверобоя, при съедании домашним скотом во время выпаса, повышали чувствительность животных к солнечному свету и провоцировали у них самоповреждения при попытках расчесать пораженные участки.

## Виды

Ботаникам известно 458 видов, представляющих род Зверобой, наиболее изучены и распространены из которых следующие:

1. **Зверобой обыкновенный или продырявленный** – растет по всей Евразии, на севере Африки, на островах (Азорских, Канарских), прижилось растение на территории Новой Зеландии, на японских островах, в Северной Америке, Австралии. Одно из самых старинных и популярных лекарственных растений, продуктивный медонос. Используется в пищевой, ликероводочной промышленности и как натуральный краситель;
2. **Зверобой красильный** – встречается в Азии, Африке, странах Европы. Используется для создания живых изгородей, в сочетании с другими растениями. Распространен в озеленительном деле;
3. **Зверобой чашечковидный** – произрастает в Греции, Турции и Болгарии. Успешно адаптирован к выращиванию на австралийском материке и землях Новой Зеландии. В европейских странах культивируется как декоративное растение в системе парково-садовой культуры;
4. **Зверобой камчатский** – распространен на Камчатке, Курильских островах и Сахалине. Также встречается на японских островах Хонсю и Хоккайдо. Имеет декоративное значение. Вид нашел применение в кулинарии местных народов: трава растения используется для приготовления чая, молодые побеги употребляют в пищу;
5. **Зверобой трехграннолистный** – встречается в южно-европейском регионе, в Тунисе, на Кипре и Мальте, в Турции, на севере Синайского полуострова, в Израиле и Иордании. Растение популярно в восточной медицине;

6. **Зверобой оттянутый** – ареал произрастания вида охватывает Китай, Монголию, Корею, азиатский регион России. Вид обладает лекарственными свойствами, в составе травы растения антрахион гиперидин и дубильные вещества. Народные лекари применяют растение в практике лечения головных болей, головокружения, кровотечений, невралгических поражений, эклампсии, маститов, при приступах ревматизма;
7. **Зверобой пятнистый** – вид представляет флору Европы, относится к лекарственным растениям;
8. **Зверобой горный** – встречается в Европе, на Кавказе. Находится под охраной в Литве, в Белоруссии занесен в Красную книгу. Цветки растения используются для заготовки лекарственного сырья;
9. **Зверобой олимпийский** – произрастает в Греции, Турции, Сирии, на Балканах. Выращивают как декоративную культуру;
10. **Зверобой вытянутый** – растение с мощным лекарственным потенциалом, широко применяемое в народной лечебной практике. Источник красящего вещества в промышленности. Произрастает на севере Африки, в Средней Азии, в Крыму, на греческих островах и в Испании;
11. **Зверобой козлиный** – эндемик аравийского региона и Средиземноморья. В Израиле вид занесен в Красную книгу. Издавна использовался народными лекарями Ближнего Востока;
12. **Зверобой шероховатый** – растет в Средней Азии, на Ближнем Востоке, на Алтае. Лекарственное растение и натуральный краситель. <sup>[1]</sup>

Зверобой продырявленный (обыкновенный) – растение-многолетник, трава высотой от 0,3 до 1 м. Корневище развито слабо и разветвленно незначительно. Стебли, отрастающие ежегодно, двугранные, расходящиеся в многочисленные веточки кверху. Листорасположение супротивное, листья сидячие, гладкие, овальной формы или удлинённые, покрыты множеством просвечивающих пятнышек - «дырочек». Цветки яркие, насыщенного желтого цвета, собраны в щитковидные метелки. Период цветения – лето. Плод – коробочка, с мелкими семенами коричневого цвета, начинает созревать с началом осени. <sup>[2]</sup>

Растет зверобой у полевых дорог, в зарослях и чащах, на полянах, в лесной полосе, на склонах, лугах.

### Условия выращивания

Для посадки подходят хорошо освещенные участки. Перед засевом почву очищают от сорняков и вспахивают, обогащают минеральными и органическими удобрениями (что дает возможность повысить урожайность на дополнительные 20-30 %). В качестве подкормки рекомендуют торфяной компост и азотные, калийные и фосфорные удобрения.

Засев накануне зимнего периода проводят без предварительной стратификации, сохраняя расстояние между рядами 0,45 м и из расчета 30-40 г семенного материала на 100 м<sup>2</sup> площади. Если зверобой сеют весной, семена стратифицируют, смешав с песком и выдерживая при низких температурах не менее 60 дней. После появления всходов необходимо произвести прополку и разрыхлить междурядья. Эти процедуры повторяют еще 3 или 4 раза в течение лета, на первом году культивации растения. В последующие годы участок очищают от отмерших стеблей и почву вспахивают с помощью граблей. <sup>[3]</sup>

Заготавливают траву зверобоя на этапе цветения, до того как появятся незрелые плоды. Траву скашивают или срезают серпами, отделяя верхушечные части растения на высоте 0,3 м. Голые безлиственные части сбора не подлежат. Через 30-45 дней после первого укоса период вегетации полностью повторяется и снова начинается цветение. Растение скашивают повторно.

Урожайность культур третьего года значительно превышает показатель плантаций второго года. Траву сушат в хорошо проветриваемых помещениях (или на открытом воздухе при условии отсутствия осадков и в затененном месте), рассыпав тонким слоем и систематически перемешивая. Можно сушить зверобой и в пучках, подвешенных в тени. Готовность сырья определяется степенью ломкости стебельков. Правильно засушенный материал имеет слабый, но четко выраженный бальзамический аромат. Допускаемый срок хранения – до 3 лет.

Недостаточно опытные травники во время сбора путают зверобой с **дроком красильным**, представителем семейства бобовых. Это невысокое кустарниковое растение, листья линейные или ланцетные, стебли голые или рассеянно-опушенные, желтые неправильные цветки мотылькового типа собраны в длинные кистевидные соцветия. Плоды – удлиненные бобы слегка изогнутой формы. <sup>[2]</sup>

## Цель питания

Шмели и пчелы собирают с цветков зверобоя пыльцу. Питаются пыльцой зверобоя мухи-журчалки и жуки. Яркие цветки растения привлекают также ос и бабочек, цель которых – нектар, но именно его цветки зверобоя практически не производят. Гусеницы бабочек вида *Strymon melinus* питаются семенами зверобоя, а гусеницы бабочек вида *Nedra ramosula* – листвой.

## Литература

1. Википедия, статья «Зверобой»
2. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
3. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
4. Mineral Content of Some Medicinal Herbs. Gogoasa I, Jurca Violeta, Alda Liana Maria and others // Volume 17(4), 65- 67, 2013, JOURNAL of Horticulture, Forestry and Biotechnology, [источник](#)
5. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
6. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
7. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
8. Носаль И. М. От растения – к человеку. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
9. ST. JOHN’S WORT // The Project Gutenberg EBook of The Complete Herbal, by Nicholas Culpeper, [источник](#)
10. Medical Attributes of St. John’s Wort (*Hypericum perforatum*), [источник](#)
11. Clinical risks of St John's Wort (*Hypericum perforatum*) co-administration, [источник](#)
12. Neuroprotective Activity of *Hypericum perforatum* and Its Major Components, [источник](#)
13. *Hypericum* for Depression, [источник](#)
14. ИЗУЧЕНИЕ НЕЙРОТРОПНОЙ АКТИВНОСТИ НОВЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ИЗ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ, [источник](#)
15. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКСТРАКЦИИ ГИПЕРИЦИНА ИЗ ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО (*HYPERICUM PERFORATUM* L. ), [источник](#)
16. Edible & Medicinal Flowers. Margaret Roberts. New Africa Books, 2000.

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

## **Hypericum - useful properties, composition and contraindications**

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

*Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist*

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

*Получено 27.03.18*

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

**Abstract.** The article discusses the main properties of St. John's wort 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 plant are indicated, the use of St. John's wort in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of St. John's wort on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.