



Тысячелистник (лат. *Achilléa*)

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 тысячелистника 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 тысячелистника в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тысячелистника на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

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

Полезные свойства тысячелистника обыкновенного

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

Микроэлементы	мг/кг сухой массы ^[4]
Железо	179
Марганец	84,3
Цинк	40,2
Медь	9,88
Никель	5,54
Хром	0,26
Кобальт, свинец и кадмий	менее 0,1

Что именно используют и в каком виде

Траву тысячелистника применяют в виде настоев, отваров, экстрактов. Она является составляющей чаев, повышающих аппетит, целебных сборов. Свежевыжатый сок растения используют для лечения ран, при внутренних болезнях. Листья и цветущие верхушки входят в

состав горьких настоек и травяных ликеров. Используют как свежесобранное сырье, так и сухие цветки и листья тысячелистника.

Лечебные свойства

Цветки тысячелистника обыкновенного содержат кровоостанавливающий горький алкалоид ахилеин, летучие масла с содержанием хамазулена, проазулена, туйона, борнеола, пиненов, камфоры, эугенола, пинеола, флавоноид лютеолин-7-гликозид, сесквитерпеновые лактоны (матрицин, милефолид, балханолид, балханолид-ацетат), органические кислоты (уксусную, муравьиную, изовалериановую, салициловую), сложные эфиры и спирты, холин, аспарагин. Травя тысячелистника обыкновенного содержит горечь ахилеина, летучие масла, сесквитерпеновые лактоны, дубильные вещества, флавоноиды, фитонциды, витамины С и К, каротин.^[5]

Разносторонние терапевтические свойства тысячелистника объясняются комплексом химических веществ, содержащихся в растении. Эффективное кровоостанавливающее действие тысячелистника используется при легочных, кишечных, геморроидальных и носовых кровотечениях, а также при кровоточивости десен, при маточных кровотечениях (при воспалительных процессах, фибромиомах). Используя тысячелистник для остановки кровотечения, следует отдавать предпочтение именно листьям растения, поскольку цветки не дают такого эффекта. Наряду с этим препараты тысячелистника раздражают окончания вкусовых рецепторов и усиливают секреторную деятельность желудка, расширяют желчные протоки, увеличивают желчеотделение в двенадцатипалую кишку, повышают диурез, купируют спастические боли в кишечнике; это обуславливает их использование при сниженном аппетите, гипоацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатипалой кишки, язвенных спастических колитах, метеоризме, при болезнях печени, почек и мочевого пузыря.

При наружном использовании тысячелистника как кровоостанавливающего, противовоспалительного, бактерицидного и дермотонического средства, препараты оказываются эффективными при гнездовом облысении (алопеции), излишне жирной коже, угрях, геморрое и герпесе, способствуют заживлению свежих и нагноившихся ран, язв, фурункулов, чешуйчатого лишая, стимулируют рост волос.

В народной медицине тысячелистник используют очень обширно. Принимают его внутрь как средство, регулирующее обмен веществ, при головокружении, тошноте, головной боли, нарушениях сна, истерии, хлорозе, малярии и туберкулезе легких, при почечнокаменной болезни, при энурезе; находит тысячелистник применение в гинекологии – его рекомендуют для регулирования менструального цикла; назначают для стимулирования лактации, и как средство от глистов.

Монолечение на основе тысячелистника применяют редко, чаще его сочетают в сборах с другими лекарственными травами. Тысячелистник обычный входит в состав слабительного, противогеморройного, аппетитного и желудочного чаев.^[6]

В рецептах народной медицины тысячелистник сочетают с такими растениями, как лаванда, шалфей, календула, мята и др. Наиболее популярные и классические комбинации: тысячелистник в составе с бенедиктом аптечным часто используют для улучшения пищеварения; шалфей и тысячелистник стимулируют отток желчи и благотворительно сказываются на функциях печени и желудка; при вздутии живота, метеоризме хорошо помогают тысячелистник на пару с лавандой, также такой травяной сбор действует успокаивающе; геморрой лечит состав из календулы и тысячелистника; симптомы предменструального синдрома облегчает комбинация из тысячелистника и пустырника; сбор из

тысячелистника и кукурузных рылец рекомендуют при инфекциях мочевыводящих путей; мята перечная в сочетании с тысячелистником помогают при простуде, гриппе.

По мнению некоторых авторов, несмотря на то, что трава тысячелистника увеличивает количество тромбоцитов в крови, угрозы возникновения тромбоза не возникает. Кровоостанавливающее действие тысячелистника связано преимущественно с активацией тромбоцитов и сокращением периода кровотечения.

Противоаллергический эффект тысячелистника позволяет успешно использовать его при диатезах, экземе, крапивнице, бронхиальной астме и т.д. ^[7]

В официальной медицине

Препараты из тысячелистника обыкновенного, доступные в аптеке:

1. трава тысячелистника;
2. порошок тысячелистника;
3. экстракт тысячелистника редкий.

В народной медицине

При кишечных, желудочных, геморроидальных кровотечениях, диспепсии, при микотической пневмонии (развивающейся иногда после продолжительного употребления антибиотиков), а также с целью профилактики образования камней в почках назначают чай: столовую ложку цветков тысячелистника заваривают в стакане кипятка. Пить по половине стакана дважды в сутки. Передозировка может спровоцировать головную боль. ^[5]

При гиперацидном гастрите (с повышенной кислотностью) рекомендуют сбор: смешать траву тысячелистника, зверобоя, цветки ромашки аптечной и траву чистотела (2:2:2:1). Столовую ложку такой травяной смеси залить стаканом кипятка, дать настояться, процедить и пить по трети стакана четырежды в сутки. Тысячелистник при гастрите может быть рекомендован в составе разнообразных травяных сборов.

При неврозах, тахикардии, в сочетании с расстройством сна, смешать по столовой ложке корня валерианы, листьев мяты и травы тысячелистника. Залить стаканом кипятка и настаивать 3 часа. После этого прокипятить в течение 5 минут, процедить. Пить понемногу несколько раз в сутки. ^[8]

При сильных болях в желудке тысячелистник применяют в сочетании с цветками ромашки (по столовой ложке травы тысячелистника и цветков ромашки на стакан кипятка).

При воспалении мочевого пузыря, проявлениях калькулезного пиелонефрита и гематурии, вызванной камнями в мочевыводящих путях взять по 2 столовых ложки тысячелистника, березовых почек, листьев толокнянки, и по столовой ложке травы манжетки обыкновенной и корневищ аира смешать с 2,5 стаканами сырой воды, проварить состав 5 минут, дать настояться 30 минут, пить отвар в 4 приема за сутки.

При склонности к стенокардии, спазмах гладкой кишечной мускулатуры советуют настойку из тысячелистника: цветочных соцветий тысячелистника взять в соотношении 1:5 к 70%-ному спирту. Принимать 20 капель перед приемом пищи.

При ожирении: в столовых ложках отмерить смесь из травы тысячелистника, цистозейры бородачой и травы зверобоя обыкновенного (4:2:2), залить стаканом воды, варить 5 минут и принимать в горячем виде по утрам на протяжении длительного периода.

При учащенном сердцебиении полезно принимать по 24 капли сока тысячелистника и сока руты на 2 рюмки некрепкого домашнего вина (пить дважды в сутки).

При язвенной болезни 2 столовых ложки измельченной травы тысячелистника прокипятить в стакане воды около 10 минут и принимать отвар по 0,5 стакана, трижды в сутки за четверть часа до еды, в течение месяца.

Для улучшения аппетита и ускорения обмена веществ употребляют сок тысячелистника, смешанный с медом. ^[9]

При малокровии применяют настой: 60 г смеси из сухих трав тысячелистника и крапивы заливают в керамической посуде 2 стаканами кипятка, плотно накрывают и дают настояться полчаса. Принимать по чашке раз в сутки (утром на пустой желудок или на ночь). Можно разделить количество на 2 приема: полчашки утром и полчашки перед сном.

При мигрени приготовить сбор из цветков боярышника и травы тысячелистника (взять в равных частях). Столовую ложку такого сбора заварить 200 мл кипятка, процедить. Пить по четверти стакана трижды в сутки перед приемом пищи.

Чтобы увеличить количество грудного молока (для стимулирования лактации) можно принимать настой: столовую ложку сушеной травы тысячелистника залить стаканом кипятка, дать настояться под плотно закрытой крышкой 60 минут, затем процедить. Пить по столовой ложке четырежды в сутки перед приемом пищи.

При болезненных менструациях рекомендуют сбор: взять по 50 г травы тысячелистника, листьев Melissa и цветков ромашки аптечной. Столовую ложку такой смеси залить стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Пить по трети стакана трижды в сутки.

При нервных расстройствах, нервном истощении и переутомлении полезен сбор из таких трав: тысячелистник, зверобой продырявленный, корень дягиля лекарственного (1:1:1). Столовую ложку травяной смеси залить стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут под крышкой, затем процедить. Настой принимать за час до сна.

Для похудения также рекомендуют принимать настой из тысячелистника, аниса и ромашки. Такой напиток способствует очищению всего организма, выводит шлаки.

При радикулите, миозите, болях в поясничном отделе столовую ложку сухого тысячелистника залить стаканом кипятка, дать настояться в течение 60 минут, затем процедить. Пить настой по столовой ложке 3-4 раза ежедневно перед приемом пищи.

При гипо- и авитаминозе, в качестве жаропонижающего и тонизирующего средства при острых респираторных заболеваниях готовят целебный напиток: 20 г сушеной травы тысячелистника, 400 мл клюквенного сока, стакан меда, 3 л воды. Травяное сырье всыпать в кипящую воду, проварить 5 минут, дать настояться 2 часа, затем процедить. Отвар соединить с клюквенным соком и медом, хорошо перемешать, разлить в емкость для хранения. Хранить в затемненном месте. ^[10]

Наружно:

При фурункулах рекомендуют мазь из тысячелистника: 2 столовых ложки травы тысячелистника (сухой) залить четвертью стакана горячей воды. Смесь разогреть до очень горячего состояния, затем дать остыть. Добавить 20 г вазелина, растереть до однородного состояния. Мазью смазывать фурункул.

Для местного обезболивания полезны припарки из тысячелистника. Обдать кипящей водой 4–5 ложек сухой травы тысячелистника, завернуть в марлевую ткань, в теплом виде такие припарки нужно прикладывать к воспаленным и больным местам.

При ушибах, отеках, ранах помогает компресс с тысячелистником: понадобится 30 г цветочных соцветий тысячелистника, 20 г травы чабреца и 10 г листьев эвкалипта. Сбор трав залить кипятком и настаивать 60 минут. Затем процедить. Чистую ткань или марлю обильно смочить в настое, приложить к пораженному месту и выдерживать в течение часа.

Ванна с тысячелистником

200 г сухого сырья залить 3 литрами кипятка. Дать настояться 30 минут. Далее процедить, вылить в полную ванную. Принимать ванну перед сном, не более четверти часа. После тепло укрыться. Такой настой можно также использовать в примочках при экземе, гнойниках.

При стоматите, гингивите, кровоточивости десен полезны полоскания отваром тысячелистника с добавлением шалфея. ^[10]

Растертые в порошок листья тысячелистника с листьями крапивы (в равных пропорциях) действуют кровоостанавливающе и противовоспалительно.

Сок, выдавленный из промытых, чистых листьев тысячелистника, нанесенный на свежую рану, останавливает кровотечение и заживляет. ^[7]

При ожогах, фурункулах, туберкулезе кожи и для втираний при облысении используют рецепт: готовят смесь из свежей, тщательно растертой травы тысячелистника и прованского масла (в пропорциях 1:10). ^[6]

Использование тысячелистника в восточной медицине

В своем «*Каноне медицины*» Авиценна высоко оценивал лечебные качества и характеристики тысячелистника.

В китайской народной медицине широко используется один из представителей рода – тысячелистник арабский

В научных исследованиях

Британец Н. Калпепер, врач и ботаник, в своем труде, посвященном лекарственным растениям («*The Complete Herbal*», 1653), описывал свойства тысячелистника следующим образом: «мазь из тысячелистника лечит раны. Выпитый отвар на белом вине останавливает кровотечение. Растение применяют как для лечения свежих открытых ран, так и для исцеления язв и свищей, мокнущих ран... При зубной боли следует разжевать несколько листьев тысячелистника... Помогает тысячелистник при спазмах и судорогах». ^[11]

Современные исследования тысячелистника разнообразны по тематике.

- Лечебные свойства представителей рода Тысячелистник охарактеризованы в исследовании Седниа С., Гохари А.Р., Мокхбер-Дезфули Н. и др. ^[12]
- Химический состав эфирного масла тысячелистника обыкновенного изучен в труде Покровской И.С., Мазовой О.В., Апыхтина Н.Н., Племенкова В.В. ^[13]
- Статья Чудновской Г.В. посвящена виду Тысячелистник азиатский. ^[14]
- Биологически активные вещества, содержащиеся в тысячелистнике обыкновенном являются объектом исследования Шаталиной Н.В., Первышиной Г.Г., Ефремова А.А., Гордиенко Г. П. и др. ^[15]
- Фармакогностическое исследование травы тысячелистника широколопастного представлено в научной работе Глушко М.П. ^[16]

В кулинарии

Зелень тысячелистника добавляют в супы, соусы, рагу, салаты, как дополнение к гарниру. Следует знать, что листья тысячелистника лучше применять в рецептах весной, в летний период зелень растения становится грубее, жестче и приобретает горький привкус. Соцветия-корзинки находят применение в кулинарии в качестве пряности. Приправу для мясных и других блюд готовят следующим образом: высушенные цветки тысячелистника растирают в ступке в порошок. Получившийся материал просеивают через сито. Хранят в плотно закрывающейся банке.

- Чай с тысячелистником

Одна чайная ложка сушеного тысячелистника (или несколько свежих листиков), 240 г кипятка, ломтик лимона, чайная ложка меда. Вскипятить воду, залить тысячелистник, настаивать чай не менее 10 минут. Добавить лимон и мед. Пить горячим. Мед можно заменить сахаром (тростниковым, кокосовым). ^[17]

- Паста с соусом из тысячелистника

Для приготовления этого блюда понадобится: 240 г макарон пенне, 4 столовых ложки мелко нарубленного чеснока, соль по вкусу, 3 столовых ложки оливкового масла, 2 чайных ложки мелко нарезанных листьев тысячелистника, четверть чашки белого сухого вина, тертый сыр для сервировки.

Отделить листья тысячелистника от стеблей, хорошо промыть и мелко нарезать. Вскипятить воду, посолить, варить макароны пенне до готовности. Чеснок обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить вино, поддержать на огне, соединить с готовыми пенне и нарезанным тысячелистником. Готовить еще 2 минуты на медленном огне. Пасту сервировать салатными листьями и тертым сыром.

- Пряный суп с тысячелистником

Необходимые продукты: 50 г сливочного масла, 2 средних луковицы, одна небольшая головка чеснока, 2 чайных ложки приправы карри, одна чайная ложка куркумы, 2 столовых ложки муки, 3 чашки куриного бульона, 120 г измельченных листьев тысячелистника, йогурт без добавок или сметана для сервировки.

Растопить в сковороде сливочное масло, слегка обжарить на масле мелко нарезанный лук, соединенный с чесноком, карри и куркумой. Всыпать муку и готовить соус минуту. Затем

добавить куриный бульон, довести до кипения. Добавить нарезанные листья тысячелистника и варить суп 15 минут. Подавать горячим со сметаной или йогуртом.

- Салат из свеклы и тысячелистника

450 г свеклы, 2 чайных ложки сахара, 3 столовых ложки молодых листьев тысячелистника, 4 столовых ложки сметаны, 2 столовых ложки красного винного уксуса. Отварить свеклу до готовности, очистить и нарезать кубиками. Смешать с измельченными листьями тысячелистника, присыпать сахаром. Заправить салат сметаной и винным уксусом.

- Салат с тысячелистником

Молодые листья тысячелистника (5 г) выдержать минуту в кипятке, хорошо измельчить, смешать с квашеной капустой (150 г), зеленым луком (25 г). Посолить и заправить растительным маслом (10 г). ^[6]

В косметологии

Производители органической косметики активно включают экстракт тысячелистника в состав косметических средств по уходу за кожей тела и лица, волосами. Тысячелистник благотворно сказывается на состоянии чувствительной жирной кожи, регулирует секрецию кожного сала, тонизирует клетки и стимулирует процессы регенерации, увлажняет, успокаивает и очищает кожу; укрепляет волосы, лечит угри и снимает воспаления и ожоги.

Чем полезен тысячелистник для волос? Чтобы ускорить рост волос и улучшить их состояние используют следующий рецепт:

10 г измельченной сухой цветочной массы тысячелистника залить стаканом кипятка и дать настояться 60 минут (желательно в термосе). После этого процедить и втирать настой в корни волос. Перед смыванием и мытьем с шампунем смочить волосы настоем по всей длине. Настой можно добавить в воду для ополаскивания (из расчета 2 ложки на литр воды). ^[10]

Маска для лица при жирной коже (при чрезмерной выработке кожного сала)

Приготовить настой тысячелистника из 3 чайных ложек цветочных соцветий растения и стакана кипятка. Настой смешать с порошком сухого молока, крахмалом или мукой. Полученную кашицу нанести на лицо, выдержать примерно четверть часа, затем смыть. ^[6]

Другие виды использования

Насаженный на садовом участке тысячелистник отлично справляется с ролью борца с насекомыми-вредителями, отпугивает также муравьев.

Концентрированный настой из травы тысячелистника – эффективное средство борьбы с садовыми вредителями (паутинным клещом, тлей, щитовками, трипсами).

Некоторые птицы (например, скворцы) используют стебли тысячелистника при постройке гнезд. Как выяснилось, растение отпугивает многих насекомых-паразитов, атакующих птичьи гнезда.

Эфирное масло тысячелистника используют в виноделии, ликероводочной промышленности и парфюмерии.

Тысячелистник – хороший нектаронос.

Опасные свойства тысячелистника и противопоказания

Длительное бесконтрольное применение и передозировка препаратами тысячелистника могут привести к возникновению аллергических высыпаний на коже и головокружению. Беременность, тромбофлебит и повышенная свертываемость крови также являются факторами, ограничивающими возможность лечения тысячелистником. ^[6,8]

Ботаническое описание

Это трава-многолетник семейства **Астровые** (*Сложноцветные*).

Происхождение названия

В народе траву называют *крававником, серпорежом, маточником, порезником, гулявицей, белоголовом, плотничьей травой*. Латинское родовое наименование тысячелистника – **Achillea** – имеет несколько толкований. Согласно самой распространенной версии растение было названо в честь героя Ахилла, который первый применил траву с лечебной целью, исцелив тысячелистником кровоточащие раны Телефуса. Также связывают происхождение названия с греческими словами «**ахилос**» («*обильный корм*») и «**ахилон**» (в переводе «*тысяча*», подразумевающее многочисленные иссечения листьев растения).

Виды

Науке известно примерно 150 видов тысячелистника, среди которых:

1. **Тысячелистник обыкновенный** – распространённое лекарственное растение, культивируется как медонос, имеет декоративное значение, используется как пряность. Растет в европейском регионе, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Азии;
2. **Тысячелистник птармика** – вид имеет лекарственное значение, выращивается также как декоративное растение. Ареал произрастания – Европа, европейская часть России. В рамках вида выведено множество сортов;
3. **Тысячелистник иволистный** – распространён в Азии и Восточной Европе;
4. **Тысячелистник арабский** (Биберштейна) – произрастает в среднеазиатском регионе, в европейской части России, на Балканах, Кавказе, в Афганистане и Иране. Внесен в Красную книгу Волгоградской области;
5. **Тысячелистник щетинистый** – распространенный в Европе вид, встречается на Алтае, в некоторых сибирских регионах, в Средней и Малой Азии, в Средиземноморье. ^[1]
6. **Тысячелистник голый** – один из редчайших представителей земной флоры. Внесен в Европейский красный список. Это растение-эндемик встречается в заповедной зоне на гранитных участках Бесташ-горы;
7. **Тысячелистник благородный** – растет в Западной Сибири, европейской части России;

Тысячелистник обыкновенный – травянистое растение-многолетник высотой от 0,4 м до 1 м. Корневище ползучее, разветвленное. Стебли прямые, ребристые, редко опушенные. Листорасположение поочередное, листья линейно-ланцетные, двоякоперисторассеченные на линейные дольки. Листья у корней черешковые, а те, которые расположены на стеблях – сидячие. Мелкие корзинки соцветий собраны на верхушке стеблей в сложные щитки. Язычковые цветки в корзинках белые или бледно-розовые, трубчатые цветки – желтого цвета. Плод семянка. Период цветения начинается летом и завершается к середине осени. Семянки созревают в августе-сентябре.

Встречается вдоль дорог, на возвышенностях, склонах, в полях, на лесных полянах, между кустарниками, на лугах. ^[2,3]

Условия выращивания

Тысячелистник растет как на обильно освещенных, так и на затененных участках. Хорошо переносит зимовку под большим слоем снега, не требуя дополнительного утепления. Адаптируется к любым почвам, но оптимально подходит земля средней влажности, рыхлая и подкормленная удобрениями.

Размножают растение семенным способом и делением корневищ. В подготовленный грунт в весенний или осенний период высаживают заранее выкопанные и разделенные на 4 части корни, с интервалом в 0,2 м. Между рядами выдерживают расстояние 0,3 м. Впоследствии грядки пропалывают и разрыхляют почву. Полив редкий. Семена засевают сразу же после их сбора. Всходы появляются весной в следующем году, после чего их прореживают.

На второй год жизни тысячелистника целесообразна подкормка аммиачной селитрой, а с наступлением осени – калийной солью и суперфосфатом.

Растение может расти на одном участке до 10 лет. Легко переносит деление и пересадку. ^[3,8]

Как и когда собирать тысячелистник? Траву, листья и цветки заготавливают в фазе цветения (с июня по октябрь). Верхушки стеблей срезают до 20 см длиной, приземные утолщенные части стеблей не собирают. Соцветия обрывают или срезают щитки со стеблем длиной не более 2 см. Сырье сушат на открытом воздухе или в помещении с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем. Срок хранения сухого материала 5 лет. ^[2]

Цепь питания

Осы, а также многочисленные виды бабочек (взрослые особи) и жуков питаются пыльцой и нектаром, собранными с тысячелистника.

Литература

1. Википедия, статья «Тысячелистник»
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. Носаль И. М. От растения – к человеку. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
8. Лечебный цветник. Школа цветовода (журнал). № 3 (36), июль 2017. – С. 27
9. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
10. Константинов Ю. Тысячелистник, кипрей. Природные лекарства. – Центрполиграф, 2014. – 160 с.
11. YARROW // The Project Gutenberg EBook of The Complete Herbal, by Nicholas Culpeper, [источник](#)

12. A review on phytochemistry and medicinal properties of the genus Achillea, [источник](#)
13. ХЕМОТАКСОНОМИЯ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО (ACHILLEA MILLEFOLIUM L), [источник](#)
14. ТЫСЯЧЕЛИСТНИК АЗИАТСКИЙ (ACHILLEA ASIATICA SERG.) В ВОСТОЧНОМ ЗАБАЙКАЛЬЕ, [источник](#)
15. СОДЕРЖАНИЕ НЕКОТОРЫХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ТРАВЕ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ОБЫКНОВЕННОГО (ACHILLEA MILLEFOLIUM), ПРОИЗРАСТАЮЩЕГО В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ, [источник](#)
16. Фармакогностическое изучение травы тысячелистника широколопастного, [источник](#)
17. Edible & Medicinal Flowers. Margaret Roberts. New Africa Books, 2000

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

Yarrow - 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 03.06.18

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства тысячелистника 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 тысячелистника в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тысячелистника на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Abstract. The article considers the main properties of yarrow and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and current scientific data has been conducted. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of yarrow in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of yarrow on the human body in certain medical conditions and diseases have been analyzed separately. The scientific bases of diets with its application are considered.