



Одуванчик (лат. *Taraxacum*)

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

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

Полезные свойства одуванчика

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

Основные вещества	Свежая зелень одуванчика содержит (в 100 г) ^[4] :
Вода	85.6 г
Углеводы	2 г
Пищевые волокна	18 г
Белки	5 г
Жиры	1 г
Калории (ккал)	45 г
Минералы	
Калий	397 мг
Кальций	187 мг
Магний	36 мг
Натрий	76 мг
Фосфор	66 мг
Железо	3,1 мг
Марганец	0,34 мг

Медь	0,17 мг
Селен	0,5 мг
Цинк	0,41 мг
Витамины	
Витамин А	508 мкг
Витамин Е	3,44 мг
Витамин К	778,4 мкг
Витамин С	35 мг
Витамин В1, Тиамин	0,19 мг
Витамин В2, Рибофлавин	0,26 мг
Витамин В5, Пантотеновая кислота	0,08 мг
Витамин В6, Пиридоксин	0,25 мг
Витамин В9, Фолаты	27 мкг
Фолаты природные	27 мкг

Цветы одуванчика содержат каротиноиды (горечь тараксантин, лютеин, флавоксантиин), летучие масла, тритерпеновые спирты (арнидол, фарадиол), инулин, дубильные вещества, слизь, каучук, витамины А, В1, В2, С, минеральные соли.

Корень одуванчика в своем составе располагает около 25 % инулина, тритерпеновыми соединениями (амирин, тараксерол), дубильными веществами и смолами, минеральными солями (много калия), инозитом, стероидами, слизью, холином, витаминами А, В1, С, D, жирами, 3 % каучука, незначительным количеством летучих масел и флавоноидов, органическими кислотами^[5]

Что именно используют и в каком виде?

Высушенные корни одуванчика входят в состав разнообразных фиточаёв, на их основе готовят целебные отвары и настойки, а поджаренные корешки используют при приготовлении одуванчикового кофе.

Зеленый лист одуванчика рекомендуют перед использованием вымочить в подсоленной воде, чтобы устранить привкус горечи.

Свежие цветы одуванчика маринуют, применяют для составления настоек и лосьонов.

Млечный сок одуванчика применяют наружно, как действенное косметологическое средство.

Лечебные свойства

С давних пор одуванчик применяли как средство возрождения организма человека. Он способствует хорошей работе пищеварительного тракта, активизирует выделительную функцию желудка, усиливает аппетит, позитивно сказывается на метаболизме, например, устраняет проявления повышенного сахара в крови, уменьшает сексуальную дисфункцию. Разные части растения используют при лечении кашля, запоров, при застое желчи, для избавления от гельминтов. Одуванчик повышает тонус человеческого тела, его иммунные возможности.^[6]

Использование одуванчика охватывает сферы как официальной, так и нетрадиционной медицины, в фитотерапии в частности. Письменные подтверждения применения одуванчика в лечебных целях географически соотносят это полезное растение с Азией, Европой и Северной

Америкой. **Корень одуванчика** изначально расценивался как желудочно-кишечное средство, способствующее улучшению пищеварения и поддержанию функции печени, а листья растения употребляли для достижения мочегонного эффекта. Доказано, что препараты на основе корня одуванчика очищают кровь от лишнего холестерина, оказывают благотворное влияние на нервную систему и помогают при нарушениях сна.

Специально подготовленный **сок одуванчика** оказывает стимулирующее воздействие на печень, являясь при этом общеукрепляющим средством. Одуванчиковый сок эффективен при камнях и песке в желчном пузыре.

Порошок корневой части одуванчика хорошо заживляет кожные повреждения: ранки, глубокие ссадины, обожжённые места, пролежни. Напиток из корешков оценят диабетики: порошок из корней одуванчика полезен при повышенном сахаре.

Окулисты рекомендуют употреблять не менее 12 мг комбинированного лютеина и зеаксантина ежедневно, чтобы уменьшить риск развития катаракты и ухудшения зрения, связанного с возрастом. Одуванчик содержат оба этих питательных вещества.

Свежие листья одуванчика популярны в кулинарии. **Цветы одуванчика** заняли свою нишу в виноделии: из них готовят знаменитое вино из одуванчиков, одуванчиковое варенье. **Отвар из корней одуванчика** назначают при повреждениях печени, и как мочегонное средство.

Питер Гейл, автор труда «*Польза одуванчиков для здоровья*» видел в этом растении чуть ли не панацею. Согласно его убеждениям, «если вы ищете чудесное лекарство, которое, являясь частью вашего ежедневного рациона (в виде пищи или напитка), в зависимости от особенностей вашего организма, способно: предотвратить или вылечить гепатит или желтуху, подействовать как мягкое мочегонное средство, очистить ваш организм от шлаков и токсинов, растворить почечные камни, стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, улучшить состояние кожи и функцию кишечника, снизить артериальное давление, избавить вас от анемии, снизить уровень холестерина в крови, уменьшить проявление диспепсии, предотвратить или вылечить различные формы рака, регулировать уровень сахара в крови и помочь диабетикам, и в тоже время не иметь каких-либо побочных эффектов и избирательно воздействовать только на то, что вас беспокоит.... тогда одуванчик для вас»^[7]

Диапазон лекарственных свойства одуванчика настолько широк, что можно смело закрепить за этим растением статус одного из самых известных целителей в мире.

В Коста-Рике одуванчики продаются как аптечное средство от диабета.

В Гватемале используются два разных типа одуванчиков. Узколистый сорт, называемый **diente de leon**, используется как тонизирующее средство для улучшения общего состояния здоровья, в то время как другой сорт, называемый **amargon**, употребляется в кулинарии в качестве салатных листьев, а в медицине применяется в комплексном лечении анемии.

В Бразилии одуванчик – популярное средство в борьбе с проблемами с печенью, цингой и болезнями мочевыводящих путей.

В официальной медицине

Аптечные наименования из одуванчика, доступные потребителю: корни Taraxacum (Radix) резаные, расфасованные в стограммовые упаковки; сгущенная вытяжка из растения Taraxacum (Extractum spissum). Одуванчиковый экстракт применяется в производстве пилюль.

Целебная способность действующих веществ одуванчика, связанная с восстановлением хрящевой ткани успешно воплощена специалистами в препарате «Анавита +». Таблетки относятся к БАДам, их действие благотворно сказывается на суставах, их подвижности и структуре.

В народной медицине

Отвар из корней одуванчика: столовую ложку мелко нарезанного корня добавляют к 2 стаканам воды, дают прокипеть на небольшом огне 10 минут, настаивают 2 часа. Пьют несколько раз в течение суток по 0,5 стакана при болезнях печени с недостаточным выделением желчи, в качестве мочегонного препарата при почечной недостаточности с отеками, легких формах сахарного диабета, а также при повреждениях печени, спровоцированных большими дозами антибиотиков и синтетических препаратов. Отвар не индуцирует ферментов в печени, поэтому его можно принимать продолжительное время. В смешении с другими растениями действует противовирусно, мобилизует защитные силы организма, повышает аппетит.

Чай из цветов одуванчика: столовую ложку соцветий заваривают стаканом кипятка. Пьют 2-3 раза в сутки по 0,5 стакана.

Микстура из корневой части одуванчика: отжать 100 гр. жидкости из нашинкованных корней. Соединить сок со спиртом, глицерином и водной составляющей (всего взять по 15 гр.). Процеженную смесь принимать по 1-2 столовые ложки в сутки. Такая микстура очищает кровь, действует как тоник, мочегонный препарат, используется в комплексном лечении подагры, при желтушности, воспалениях кожи.

Настой из листьев одуванчика для повышения аппетита: одну столовую ложку рубленых свежих листьев залить 2 стаканами вскипевшей воды, оставить в тепле на 12 часов. Принимать 3 раза в сутки за полчаса до приема пищи.

Настой из корней одуванчика при экземе: две столовых ложки из соединенных в равных частях корешков одуванчика и лопуха залить на 12 часов холодной водой, прокипятить, дать настояться и употреблять по полстакана 3 раза в сутки.

Салат из корней одуванчика полезен при сбоях в работе щитовидной железы, при мужской сексуальной дисфункции и нарушениях женской репродуктивной системы.

Соком одуванчика лечат ревматизм. Одну часть цветов одуванчика растереть с одной частью сахара. Дать настояться неделю. Отжать сок и хранить в холодильнике. Пить по одной чайной ложке, перед едой.

Одуванчик для снижения холестерина: настаивать один небольшой корень в стакане воды на протяжении 3 дней. Пить частями, до 400 мл. в день.

При гепатите полезна смесь из салатных листьев с добавлением одуванчика.

Наружное применение одуванчика: отваром из корней одуванчика умывать лицо, чтобы избавиться от веснушек. Приготовить отвар следующим образом: 2 столовых ложки измельченных корешков залить кипятком (300 мл), кипятить 15 минут, затем охладить.

Одуванчик для улучшения зрения. Взять корни одуванчика, обыкновенный лук и мед в пропорциях 3:2:4. Смешать сок корней одуванчика, луковый сок и свежий мед. Настаивать пару часов в затемненном месте. Массу накладывать примочками на веки при ухудшении зрения и предотвращения развития катаракты.

Одуванчик как средство для борьбы с целлюлитом: втирать в кожу настой из листьев одуванчика и крапивы, взятых в равных пропорциях.

Одуванчик как лекарство от герпеса: смешать столовую ложку перетертых корней одуванчика с 200 мл воды. Проварить в течение 5 минут. Употреблять незадолго до приема пищи.

Одуванчик против дерматита: нанести непосредственно на повреждённую кожу два или три листа растения в виде припарок, несколько раз в сутки. [5,8,10]

В восточной медицине

Китайцы использовали одуванчики более тысячи лет назад как мочегонное, сахаропонижающее, противоспазматическое, противораковое, антибактериальное и противогрибковое средство. В Китае растение применяли при таких состояниях, как абсцессы, аппендицит, фурункулы, кариес, дерматит, лихорадки, воспаления, болезни печени, маститы, золотуха, при болях в животе и даже при укусах змеи.

В среднеазиатских странах сок из молодых листьев одуванчика употребляют для лечения анемии, при общем истощении организма, как средство, усиливающее перистальтику кишечника, при болезненных ощущениях в грудном отделе. Отжатым из корней соком лечат бородавки.

В научных исследованиях

Различные **виды одуванчика** использовались в китайской официальной и в аюрведической медицине на протяжении более чем 2000 лет. Поэтому особенно актуальны современные медицинские исследования, создающие научную базу для раскрытия лекарственного потенциала одуванчика.

С. Клаймер характеризует растение следующим образом: *«Одуванчик незаменим для продуктивной деятельности печени и желчного пузыря. Он стимулирует функции этих органов, устраняет застой желчи. Полезен он и для селезенки. Важно выбирать исключительно зеленую и свежую траву, предназначенную для микстуры или настойки»* [7]

Диуретический (мочегонный) эффект экстракта листьев одуванчика лекарственного описан в научных статьях Б. Клэра, Р. Конроя и К. Спелмана. [15]

Альтернативная медицина исследует возможное применение экстракта корня одуванчика в процессе лечения меланомы [13] Зарубежные исследователи (С. Скутти) видят в одуванчике природное средство в борьбе с раком кожи, указывая на мощный источник тритерпенов и стероидов, которым являются корни одуванчика. Чем же подкрепляется утверждение **«Одуванчик против рака»**? Одуванчик богат антиоксидантами, такими как витамин С, лютеолин, которые снижают количество свободных радикалов (основных возбудителей рака), тем самым уменьшая риск его возникновения. Одуванчик выводит из организма токсины, что препятствует в дальнейшем образованию опухолей и развитию различных видов рака.

Лютеолин фактически отравляет основные компоненты раковых клеток, соединяясь с ними, делая их неэффективными и неспособными к размножению. Эта особенность была продемонстрирована наиболее заметно при раке предстательной железы, хотя в настоящее время проводятся и другие исследования. [11]

В отечественной науке химические компоненты вегетативной системы одуванчика лекарственного были проанализированы Евстафьевым С. Н., Тигунцевой Н. П. Ученые

исследовали биологическую активность составляющих веществ одуванчика, среди которых эфирные масла, витамины, минералы, углеводы и др.

Целебным свойствам одуванчика посвящено монографическое исследование Бриджитт Марс «*Dandelion Medicine: Remedies and Recipes to Detoxify, Nourish, Stimulate*» («**Одуванчик в медицине: средства и рецепты очищения, витаминизации и регенерации**»). Автор указывает на недооцененный потенциал травы, называя ее одним из самых безопасных и эффективных средств, известных современной медицине.

В кулинарии и диетологии

Самым популярным рецептом, созданным на основе одуванчиков, является **вино из одуванчиков**. Такая популярность связана с произведением всемирно известного фантаста Рэя Бредбери. Его роман «*Вино из одуванчиков*» прославил не только самого писателя, но и одноименный винодельческий шедевр. **Рецепт вина из одуванчиков** довольно прост. Для приготовления вина из одуванчиков Вам потребуется: лепестки полностью распустившихся одуванчиков (в количестве равном, чтобы заполнить емкость на 4,5 литра). Остальные ингредиенты: вода – 4, 5 литра, сахар – полтора килограмма, цедра и сок четырех лимонов, 500 грамм изюма, измельченного и растертого в ступке (или 200 мл концентрированного сока из белого винограда), один пакетик винных дрожжей и один пакетик используемой в виноделии питательной добавки для винных дрожжей (саше по 10 гр. соответственно).

Вскипятить воду и залить лепестки. Накрытую емкость с лепестками оставить на пару дней, изредка помешивая. Через два дня перелить настоявшиеся одуванчики в большую кастрюлю, добавить цедру лимонов, довести до кипения и вмешивать сахар до полного растворения. Кипятить еще 5 минут. Снять с плиты, влить лимонный сок, соединить массу с перетертым изюмом или же концентрированным виноградным соком.

Перелить уваренную одуванчиковую массу в тщательно простерилизованный бродильный чан. Охладить, добавить винные дрожжи, питательную добавку и накрыть. Дать побродить три-четыре дня, затем перелить в стеклянную бутылку, используя простерилизованное сито и лейку. Настаивать в течении двух месяцев. После этого можно смело наслаждаться вином, поэтически названным сэром Бредбери «*закупоренным летом в бутылке*»^[12]

Кофе из одуванчика: Вымыть и почистить корни, высушить их и разложить на противне. Прожарить корни при низкой температуре, пока они не потемнеют и не станут ломкими. Измельчить корни в блендере. Заварить одну чайную ложку в стакане воды и прокипятить около 3 минут. Процедить, добавить сливки, молоко, сахар по вкусу. Хранить одуванчиковый кофе в плотно закрытой банке.

Варенье из одуванчика: потребуется цветков в количестве, чтобы заполнить 1-литровую емкость, 2 литра воды, 2 столовых ложки лимонного сока, 10 гр. фруктового пектина в порошке, 5 стаканов сахара. Отделить цветки от стебля и чашелистиков, тщательно промыть. Залить цветочную массу водой, прокипятить 3 минуты. Охладить и отжать. Из полученной жидкости отмерить 3 стакана, добавить сок лимона и пектин. Довести смесь до кипения, всыпать сахар, перемешать. Уваривать на медленном огне, помешивая, около 5 минут. Остудить и разлить в банки.

Одуванчик при похудении: одуванчики, будучи мочегонными по своей природе, способствуют учащенному мочеиспусканию и тем самым помогают вывести излишек воды из организма, не вызывая никаких побочных эффектов. Кроме того, одуванчики низкокалорийны,

как и большая часть листовой зелени. Одуванчики иногда используются в качестве подсластителей, что увеличивает их ценность в сфере диетологии.

В косметологии

В косметологии широко популярен напар из цветов одуванчика. Им исцеляют кожные образования, выводят пигментные пятна. **С его помощью избавляются от веснушек.** Одуванчик является составляющим элементом в лосьоне против угрей. Горьким молочным соком лечат пчелиные укусы и волдыри. На основе одуванчика создаются косметические маски полифункционального назначения (омолаживающие, питательные, отбеливающие). Одуванчик – составляющая разнообразных органических массажных масел.

Другие виды использования одуванчика

В промышленности одуванчик ценится из-за корня, который является естественным источником каучука. Каучуковая индустрия, построенная на выращивании одуванчиков, находится в стадии развития; немаловажно то, что каучук из одуванчика, в отличие от других видов, не опасен для аллергиков.

Нетрадиционные способы использования

Простой цветок одуванчика не имеет ничего общего со сложными механизмами часов или барометра, однако это растение может совершенно точно указать время и предсказать изменения в погоде.

Соцветия одуванчика раскрываются ровно в 6, а закрываются в 10 часов. Эту особенность растения использовал еще шведский ботаник Карл Линней, при создании так называемых цветочных часов.

Одуванчик располагает и барометрическими свойствами: при первых раскатах грома и приближающейся грозе цветки его закрываются.

Если положить в бумажный пакет с неспелыми фруктами листья и цветы одуванчика, растение начнет выделять газ этилен и обеспечит быстрое созревание плодов.

Из корня одуванчика производят темно-красный краситель.

Опасные свойства одуванчика и противопоказания

Медицинские препараты, которые могут взаимодействовать с одуванчиком:

Антацидные (противокислотные) средства. Одуванчик способствует более интенсивному выделению желудочных кислот, поэтому антациды могут оказаться бесполезными.

Препараты, разжижающие кровь. Одновременное применение подобных средств (например, аспирина) и препаратов из одуванчика может быть связано с риском кровотечения.

Мочегонные средства. Одуванчик способен действовать как диуретик, поэтому не рекомендуется одновременное использование этого растения и лекарств с мочегонным эффектом во избежание электролитического дисбаланса в организме.

Литий, который применяют в лечении биполярных расстройств (психозов). Исследования показали, что одуванчик может ослабить действие лития.

Ципрофлоксацин. Один из видов одуванчика, *Одуванчик Китайский*, препятствует полной усвояемости названного антибиотика.

Препараты для диабетиков. Их сочетание с одуванчиком, снижающим уровень сахара в крови, может привести к критическому показателю и гипогликемии.

Молочный сок одуванчиков, как известно, вызывает зуд, раздражение или аллергические реакции на коже. Наконец, есть редкий тип волокна в одуванчиках, называемый инулином, и у некоторых людей присутствует предрасположенная чувствительность или аллергия на этот элемент, что может превратиться в серьезную проблему ^[14]

С осторожностью следует добавлять зелень одуванчика в свой рацион, начинать с малых доз и внимательно следить за реакцией своего организма.

Если строго придерживаться указанных терапевтических доз по употреблению сока и чая из одуванчика, никакие побочные эффекты человеку не грозят.

Особенно внимательно все части одуванчика следует использовать в рационе детей.

Ботаническое описание

Это многолетнее травянистое растение семейства Астровых, широко распространенное в странах СНГ.

Происхождение названия

Название его в латыни – **Taraxacum** – предположительно восходит к арабскому заимствованию «*тарухшакун*» («одуванчик»). В народе его именуют также *молочаем, плешивцем, коровьим цветком, еврейской шапкой, пуховкой, подошницей, парашютиками*. В русской речи наименование цветка связано с глаголами «*дуть*», «*обдуть*». Примечательно, что в ряде европейских языков, представителей романо-германской группы, «одуванчик» переводится дословно как «*львиный зуб*»: **Löwenzahn** (немецкий), **dandelion** (английский), **diente de león** (испанский), **dente de leão** (португальский), **dente di leone** (итальянский) ^[1]

Виды

Род одуванчиковых насчитывает более 2000 видов, из которых наиболее известны и изучаемы около 70 разновидностей.

- **Одуванчик обыкновенный** (полевой, аптечный, лекарственный) — наиболее известный и распространенный вид. Растёт в лесостепной зоне (луга, поляны, около дорог и у жилья). Распространен в европейской части России, в Белоруссии, на Кавказе, Украине, в Средней Азии.
- **Одуванчик белоязычковый** – данный вид занесен в Красную книгу России. Ареал произрастания - Кольский полуостров. Отличительной чертой являются белые лепестки цветков по краю соцветия и желтые – в его середине.
- **Одуванчик беловатый** – растет в Камчатском крае. Этот дальневосточный вид оправдал себя как популярный и неприхотливый декоративный цветок.
- **Одуванчик осенний** – распространен на Крымском полуострове, Балканах, в южноевропейских странах. В прошлом этот вид интенсивно использовался в каучуковом производстве и кофейной индустрии.
- **Одуванчик плосколисточковый** – встречается в Японии, Китае, Корее, в РФ – в Приморском крае.

Высота одуванчика колеблется от 10 до 50 см. Листья сформированы в розетку, с резаными, крупнозубчатыми краями. Цветы солнечного цвета образуют соцветие корзинку. Корневая

система стержневая, длинные, крепкие корни достигают в длину до 20 см. Стебель полый, гладкий. Плод – семянка с пушистой летучкой.

Это растение можно встретить практически повсюду: на обочинах дорог, в скверах или парках, в полях и лугах, в лесу, на пустырях.

Условия выращивания

Оптимальный способ размножения растения – семенной. Семена следуют высаживать с междугрядными расстояниями от 25 до 30 см. Уход за одуванчиком прост и предполагает трехразовое рыхление грунта и прополку во время вегетации.

Период цветения одуванчика начинается с середины весны и заканчивается поздней осенью.

Сбор используемых частей растения включает заготовку листьев и корешков. Корни заготавливают до начала периода цветения, или поздней осенью. **Лист одуванчика** целесообразнее заготовить в начале цветения. Корни выкапывают, очищают с помощью прохладной воды, несколько дней провяливают под притоком свежего воздуха, и сушат в темном, сухом помещении, в сушилке при температурном режиме от 40 до 50 градусов. Правильно заготовленные **корешки одуванчиков** не теряют свои целебные свойства более 4 лет. ^[3]

При сборе одуванчиков важно помнить, что категорически не рекомендуется срывать растения возле проезжей части, дорог или в черте города, поскольку одуванчики легко усваивают и накапливают свинец и другие канцерогенные вещества.

Высушенные **корни одуванчика** бурого или темно-бурого цвета, сморщенные, продолговатые, часто перекручены по спирали. На срезе белые, или серовато-белые с буроватой сердцевинкой, без запаха. При сгибании они должны легко, с треском разламываться, вкус их горьковатый, со сладким послевкусием. На выходе получают 33-35 % корня от массы подготовленного сырья. ^[9]

Цепь питания

Семена одуванчика служат пищей мелким птицам, охотно поедают растение свиньи и козы. Одуванчик является также ценным кормом для кроликов.

Литература

1. К проблеме номинации растений в славянских языках: Taraxacum dens-leonis Desf, http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mik_2013_16_6_27
2. Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Одуванчик>
3. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985.-112 с., ил.
4. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov
5. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
6. Николайчук Л.В., Жигар М. П. Целебные растения: Лекарств. свойства. Кулинар. рецепты. Применения в косметике. - 3-е изд., стереотип.-Х. Прапор,1993.-239 с.
7. Herbal Legacy. Dandelion, http://herballegacy.com/Chhabra_Medicinal.html
8. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с.- (Мир увлечений).
9. Рабинович А.М. Лекарственные растения на приусадебном участке. М.: Росагропромиздат, 1989. 297 с.
10. Remedios con diente de león para desintoxicar, desinflamar y más, remediospopulares.com/diente_de_leon.html

11. Are Dandelions A Natural Anti-Cancer Agent? Researchers Win Grant Money To Investigate, <http://medicaldaily.com/are-dandelions-natural-anti-cancer-agent-researchers-win-grant-money-investigate-248180>
12. How to make dandelion wine, theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/apr/04/how-to-make-dandelion-wine
13. The Efficacy of Dandelion Root Extract in Inducing Apoptosis in Drug-Resistant Human Melanoma Cells, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018636/
14. University of Maryland Medical Center, <http://umm.edu/>
15. The Diuretic Effect in Human Subjects of an Extract of Taraxacum officinale Folium over a Single Day, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3155102/

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Dandelion - 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 01.05.2017

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

Abstract: The article discusses the main properties of dandelion 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 leaves are indicated, the use of dandelion in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of dandelion on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.

1. Рабинович А.М. Лекарственные растения на приусадебном участке. М.: Росагропромиздат, 1989. 297 с.
2. Remedios con diente de león para desintoxicar, desinflamar y más
3. Are Dandelions A Natural Anti-Cancer Agent? Researchers Win Grant Money To Investigate
4. How to make dandelion wine
5. The Efficacy of Dandelion Root Extract in Inducing Apoptosis in Drug-Resistant Human Melanoma Cells
6. University of Maryland Medical Center
7. The Diuretic Effect in Human Subjects of an Extract of Taraxacum officinale Folium over a Single Day

Dandelion - useful properties, composition and contraindications

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

Natalia Tkacheva, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 01.05.2017

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

Abstract: The article discusses the main properties of dandelion 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 leaves are indicated, the use of dandelion in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of dandelion on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.