



Кульбаба (лат. *Taraxacum*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт , нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості кульбаби та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність листя, розглянуто використання кульбаби у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кульбаби на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: кульбаба, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості кульбаби

Таблиця 1. Хімічний склад листя кульбаби (за даними [Їжа+](#)).

Основні речовини	Свіжа зелень кульбаби містить (100 г) ^[4] :
Вода	85.6 г
Вуглеводи	2 г
Харчові волокна	18 г
Білки	5 г
Жири	1 г
Калорії (ккал)	45 г
Мінерали	
Калій	397 мг
Кальцій	187 мг
Магній	36 мг
Натрій	76 мг
Фосфор	66 мг
Залізо	3,1 мг
Марганець	0,34 мг
Мідь	0,17 мг

Селен	0,5 мг
Цинк	0,41 мг
Вітаміни	
Вітамін А	508 мкг
Вітамін Е	3,44 мг
Вітамін К	778,4 мкг
Вітамін С	35 мг
Вітамін В 1, Тіамін	0,19 мг
Вітамін В 2, Рібофлавін	0,26 мг
Вітамін В 5, Пантотенова кислота	0,08 мг
Вітамін В 6, Піридоксин	0,25 мг
Вітамін В 9, Фолати	27 мкг
Фолати природні	27 мкг

Квіти кульбаби містять каротиноїди (гіркотараксантин , лютеїн , флавоксантиїн), леткі масла, тритерпенові спирти (арнідол , фарадіол), інулін, дубильні речовини, слиз, каучук, вітаміни А, В1, В2, С, мінеральні

Корінь кульбаби у своєму складі має близько 25% інуліну, тритерпенових сполук (амірин , тараксерол), дубильними речовинами і смолами, мінеральними солями (багато калію), інозитом, стероїдами, слизом, холіном, вітамінами А, В1, С, D, 3% каучуку, незначною кількістю летких олій та флавоноїдів , органічними кислотами [5]

Що саме використовують у якому вигляді?

Висушене коріння кульбаби входить до складу різноманітних фіточаїв , на їх основі готують цілющі відвари та настойки, а підсмажені коріння використовують при приготуванні кульбабової кави.

Зелений лист кульбаби рекомендують перед використанням вимочити у підсоленій воді, щоб усунути присмак гіркоти.

Свіжі квіти кульбаби маринують, застосовують для складання настоянок та лосьйонів.

Чумацький сік кульбаби застосовують зовнішньо, як ефективний косметологічний засіб.

Лікувальні властивості

З давніх-давен кульбаба застосовували як засіб відродження організму людини. Він сприяє хорошій роботі травного тракту, активізує функцію виділення шлунка, посилює апетит, позитивно позначається на метаболізмі, наприклад, усуває прояви підвищеного цукру в крові, зменшує сексуальну дисфункцію. Різні частини рослини використовують при лікуванні кашлю, запорів, застої жовчі, для позбавлення від гельмінтів. Кульбаба підвищує тонус людського тіла, його імунні можливості. [6]

Використання кульбаби охоплює сфери як офіційної, так і нетрадиційної медицини у фітотерапії зокрема. Письмові підтвердження застосування кульбаби з лікувальною метою географічно співвідносять цю корисну рослину з Азією, Європою та Північною Америкою.

Корінь кульбаби спочатку розцінювався як шлунково-кишковий засіб, що сприяє покращенню травлення та підтримці функції печінки, а листя рослини вживали для досягнення сечогінного

ефекту. Доведено, що препарати на основі кореня кульбаби очищають кров від зайвого холестерину, благотворно впливають на нервову систему і допомагають при порушеннях сну.

Спеціально підготовлений **сік кульбаби** надає стимулюючої дії на печінку, будучи при цьому загальнозміцнюючим засобом. Кульбабовий сік ефективний при камінні та піску в жовчному міхурі.

Порошок кореневої частини кульбаби добре загоює шкірні ушкодження: ранки, глибокі садна, обпалені місця, пролежні. Напій із корінців оціняють діабетики: порошок з коріння кульбаби корисний при підвищеному цукрі.

Окулісти рекомендують вживати щонайменше 12 мг комбінованого лютеїну та зеаксантину щодня, щоб зменшити ризик розвитку катаракти та погіршення зору, пов'язаного з віком. Кульбаба містять обидві ці поживні речовини.

Свіже листя кульбаби популярне в кулінарії. **Квіти кульбаби** зайняли свою нішу у виноробстві: з них готують знамените вино з кульбаб, кульбабове варення. **Відвар з коріння кульбаби** призначають при пошкодженнях печінки, і як сечогінний засіб.

Пітер Гейл, автор праці «*Корисність кульбаб для здоров'я*» бачив у цій рослині мало не панацею. Відповідно до його переконань, «*якщо ви шукаєте чудові ліки, які, будучи частиною вашого щоденного раціону (у вигляді їжі або напою), залежно від особливостей вашого організму, здатні: запобігти або вилікувати гепатит або жовтуху, подіяти як м'який сечогінний засіб, очистити ваш організм від шлаків і токсинів, розчинити ниркові камені, стимулювати роботу шлунково-кишкового тракту, покращити стан шкіри та функцію кишечника, знизити артеріальний тиск, позбавити вас від анемії, знизити рівень холестерину в крові, зменшити прояв диспепсії, запобігти або вилікувати різні форми раку, регулювати рівень цукру в крові і допомогти діабетикам, і в той же час не мати жодних побічних ефектів і вибірково впливати тільки на те, що вас турбує. тоді кульбаба для вас*»^[7]

Діапазон лікарських властивостей кульбаби настільки широкий, що можна сміливо закріпити за цією рослиною статус одного з найвідоміших цілителів у світі.

У Коста-Ріці кульбаби продаються як аптечний засіб від діабету.

У Гватемалі використовуються два різні типи кульбаб. Вузьколистий сорт, званий **diente de leon**, використовується як тонізуючий засіб для поліпшення загального стану здоров'я, тоді як інший сорт, званий **amargon**, вживається в кулінарії як салатне листя, а в медицині застосовується в комплексному лікуванні анемії.

У Бразилії кульбаба – популярний засіб у боротьбі з проблемами з печінкою, цингою та хворобами сечовивідних шляхів.

В офіційній медицині

Аптечні найменування з кульбаби, доступні споживачеві: коріння Taraxacum (Radix) різані, розфасовані в стограмові упаковки; витяжка згущена з рослини Taraxacum (Extractum spissum). Кульбабковий екстракт застосовується у виробництві пігулок.

Цілюща здатність діючих речовин кульбаби, пов'язана з відновленням хрящової тканини, успішно втілена фахівцями в препараті «*Анавита +*». Таблетки відносяться до БАДів, їх дія благотворно позначається на суглобах, їх рухливості та структурі.

У народній медицині

Відвар з коріння кульбаби : столову ложку дрібно нарізаного кореня додають до 2 склянок води, дають прокипіти на невеликому вогні 10 хвилин, настоюють 2 години. П'ють кілька разів протягом доби по 0,5 склянки при хворобах печінки з недостатнім виділенням жовчі, як сечогінний препарат при нирковій недостатності з набряками, легких формах цукрового діабету, а також при пошкодженнях печінки, спровокованих великими дозами антибіотиків та синтетичних препаратів. Відвар не індукує ферментів у печінці, тому його можна приймати тривалий час. У змішанні з іншими рослинами діє противірусно, мобілізує захисні сили організму, підвищує апетит.

Чай з квітів кульбаби : столову ложку суцвіть заварюють склянкою окропу. П'ють 2-3 рази на добу по 0,5 склянки.

Мікстура з кореневої частини кульбаби : віджати 100 гр. рідини з нашаткованого коріння. З'єднати сік зі спиртом, гліцерином та водною складовою (всього взяти по 15 гр.). Проціджену суміш приймати по 1-2 столові ложки на добу. Така мікстура очищає кров, діє як тонік, сечогінний препарат, використовується в комплексному лікуванні подагри, жовтяничності, запаленнях шкіри.

Настій з листя кульбаби для підвищення апетиту : одну столову ложку рубаного свіжого листя залити 2 склянками води, що закипіла, залишити в теплі на 12 годин. Приймати 3 рази на добу за півгодини до їди.

Настій з коріння кульбаби при екземі : дві столові ложки зі з'єднаних в рівних частинах корінців кульбаби і лопуха залити на 12 годин холодною водою, прокип'ятити, дати настоятися і вживати по 3 склянки 3 рази на добу.

Салат з коріння кульбаби корисний при збоях у роботі щитовидної залози, при чоловічій сексуальній дисфункції та порушеннях жіночої репродуктивної системи.

Соком кульбаби лікують ревматизм. Одну частину кольорів кульбаби розтерти з однією частиною цукру. Дати настоятися тиждень. Віджати сік і зберігати у холодильнику. Пити по одній чайній ложці перед їжею.

Кульбаба для зниження холестерину : наполягати один невеликий корінь у склянці води протягом 3 днів. Пити частинами до 400 мл. в день.

При гепатиті корисна суміш із салатного листя з додаванням кульбаби.

Зовнішнє застосування кульбаби : відваром з коріння кульбаби вмивати обличчя, щоб позбутися ластовиння. Приготувати відвар таким чином: 2 столові ложки подрібнених корінців залити окропом (300 мл), кип'ятити 15 хвилин, потім охолодити.

Кульбаба для поліпшення зору . Взяти коріння кульбаби, звичайну цибулю та мед у пропорціях 3:2:4. Змішати сік коріння кульбаби, цибульний сік та свіжий мед. Наполягати пару годин у затемненому місці. Масу накладати примочками на віки при погіршенні зору та запобігання розвитку катаракти.

Кульбаба як засіб для боротьби з целюлітом : втирати в шкіру настій з листя кульбаби і кропиви, взятих у рівних пропорціях.

Кульбаба як ліки від герпесу : змішати столову ложку перетертого коріння кульбаби з 200 мл води. Проварити протягом 5 хвилин|хвилини|. Вживати незадовго до їди.

Кульбаба проти дерматиту : нанести безпосередньо на пошкоджену шкіру два або три листи рослини у вигляді припарок, кілька разів на добу. ^[5,8,10]

У східній медицині

Китайці використовували кульбаби понад тисячу років тому як сечогінний, цукрознижувальний, протиспазматичний, протираковий, антибактеріальний та протигрибковий засіб. У Китаї рослину застосовували за таких станів, як абсцеси, апендицит, фурункули, карієс, дерматит, лихоманки, запалення, хвороби печінки, мастити, золотуха, при болях у животі і навіть при укусах змії.

У середньоазіатських країнах сік з молодого листа кульбаби вживають на лікування анемії, при загальному виснаженні організму, як, що посилює перистальтику кишечника, при хворобливих відчуттях у грудному відділі. Віджатим з коріння соком лікують бородавки.

У наукових дослідженнях

Різні **види кульбаби** використовувалися в китайській офіційній та в аюрведичній медицині протягом більш ніж 2000 років. Тому особливо актуальними є сучасні медичні дослідження, які створюють наукову базу для розкриття лікарського потенціалу кульбаби.

С. Клаймер характеризує рослину наступним чином: *Кульбаба незамінний для продуктивної діяльності печінки та жовчного міхура. Він стимулює функції цих органів, усуває застій жовчі. Корисний він і для селезінки. Важливо вибирати виключно зелену та свіжу траву, призначену для мікстури або настоянки*.

Діуретичний (сечогінний) ефект екстракту листа кульбаби лікарської описаний у наукових статтях Б. Клера, Р. Конроя та К. Спелмана. ^[15]

Альтернативна медицина досліджує можливе застосування екстракту кореня кульбаби в процесі лікування меланоми. Чим же підкріплюється твердження « **Кульбаба проти раку** »? Кульбаба багата антиоксидантами, такими як вітамін С, лютеолін, які знижують кількість вільних радикалів (основних збудників раку), тим самим зменшуючи ризик його виникнення. Кульбаба виводить з організму токсини, що перешкоджає у подальшому утворенню пухлин та розвитку різних видів раку.

Лютеолін фактично отруює основні компоненти ракових клітин, з'єднуючись з ними, роблячи їх неефективними та нездатними до розмноження. Ця особливість була продемонстрована найбільш помітно при раку передміхурової залози, хоча зараз проводяться й інші дослідження. ^[11]

У вітчизняній науці хімічні компоненти вегетативної системи кульбаби лікарської були проаналізовані Євстаф'євим С. Н., Тигунцевою Н. П. Вчені досліджували біологічну активність складових речовин кульбаби, серед яких ефірні олії, вітаміни, мінерали, вуглеводи та ін.

Цілющим властивостям кульбаби присвячено монографічне дослідження Бріджітт Марс « *Dandelion Medicine : Remedies and Recipes to Detoxify , Nourish , Stimulate* » (« **Кульбаба в медицині: засоби та рецепти очищення, вітамінізації та регенерації** »). Автор вказує на недооцінений потенціал трави, називаючи її одним із найбезпечніших та найефективніших засобів, відомих сучасній медицині.

У кулінарії та дієтології

Найпопулярнішим рецептом, створеним на основі кульбаб, є **вино з кульбаб**. Така популярність пов'язана з твором всесвітньо відомого фантаста Рея Бредбері. Його роман «*Вино з кульбаб*» прославив не лише самого письменника, а й однойменний виноробний шедевр.

Рецепт вина з кульбаб досить простий. Для приготування вина з кульбаб Вам потрібно: пелюстки кульбаб, що повністю розпустилися (у кількості рівній, щоб заповнити ємність на 4,5 літра). Інші інгредієнти: вода – 4, 5 літри, цукор – півтора кілограма, цедра та сік чотирьох лимонів, 500 грам родзинок, подрібненого та розтертого у ступці (або 200 мл концентрованого соку з білого винограду), один пакетик винних дріжджів та один пакет виноробстві живильної добавки для винних дріжджів (саші по 10 гр відповідно).

Закип'ятити воду та залити пелюстки. Накриту ємність із пелюстками залишити на пару днів, зрідка помішуючи. Через два дні перелити кульбаби, що настоялися, у велику каструлю, додати цедру лимонів, довести до кипіння і вмішувати цукор до повного розчинення. Кип'ятити ще 5 хвилин|мінут|. Зняти з плити, влити лимонний сік, з'єднати масу з перетертими родзинками або концентрованим виноградним соком.

Перелити уварену кульбабу масу в ретельно простерилізований бродильний чан. Охолодити, додати винні дріжджі, живильну добавку та накрити. Дати побродити три-чотири дні, потім перелити в скляну сулію, використовуючи простерилізоване сито та лійку. Наполягати протягом двох місяців. Після цього можна сміливо насолоджуватися вином, поетично названим сером Бредбері «*закупореним літом у пляшці*»^[12]

Кава з кульбаби: Вимити та почистити коріння, висушити їх та розкласти на деку. Просмажити коріння при низькій температурі, поки вони не потемніють і не стануть ламкими. Подрібнити коріння у блендері. Заварити одну чайну ложку у склянці води та прокип'ятити близько 3 хвилин. Процідити, додати|добавляти| вершки, молоко, цукор за смаком. Зберігати кульбабову каву в щільно закритій банці.

Варення з кульбаби : потрібно квіток у кількості, щоб заповнити 1-літрову ємність, 2 літри води, 2 столові ложки лимонного соку, 10 гр. фруктового пектину в порошок, 5 склянок цукру. Відокремити квітки від стебла та чашолистків, ретельно промити. Залити квіткову масу водою, прокип'ятити 3 хвилини. Охолодити та віджати. З отриманої рідини відміряти 3 склянки, додати сік лимона та пектин. Довести суміш до кипіння, всипати цукор, перемішати. Уварювати на повільному вогні, помішуючи близько 5 хвилин. Остудити та розлити в банки.

Кульбаба при схудненні : Кульбаба, будучи сечогінними за своєю природою, сприяють прискореному сечовипусканню і тим самим допомагають вивести надлишок води з організму, не викликаючи жодних побічних ефектів. Крім того, кульбаби низькокалорійні, як і більшість листової зелені. Кульбаби іноді використовуються як підсолоджувачі, що збільшує їх цінність у сфері дієтології.

У косметології

У косметології широко популярний напар із квітів кульбаби. Їм зцілюють шкірні утвори, виводять пігментні плями. **З його допомогою позбавляються ластовиння.** Кульбаба є складовим елементом у лосьйоні проти вугрів. Гірким молочним соком лікують бджолині укуси та пухирі. На основі кульбаби створюються косметичні маски поліфункціонального призначення (омолоджуючі, поживні, відбілюючі). Кульбаба – складова різноманітних органічних масажних масел.

Інші види використання кульбаби

У промисловості кульбаба цінується через коріння, яке є природним джерелом каучуку. Каучукова промисловість, побудована на вирощуванні кульбаб, перебуває у стадії розвитку; Важливо те, що каучук з кульбаби, на відміну від інших видів, небезпечний для алергіків.

Нетрадиційні способи використання

Проста квітка кульбаби не має нічого спільного зі складними механізмами годинника або барометра, проте ця рослина може точно вказати час і передбачити зміни в погоді.

Суцвіття кульбаби розкриваються рівно о 6, а закриваються о 10 годині. Цю особливість рослини використав ще шведський ботанік Карл Лінней, при створенні так званого квіткового годинника.

Кульбаба має і барометричні властивості: при перших гуркотах грому і грозі, що наближається, квітки його закриваються.

Якщо покласти в паперовий пакет із незрілими фруктами листя та квіти кульбаби, рослина почне виділяти газ етилен та забезпечить швидке дозрівання плодів.

З кореня кульбаби виробляють темно-червоний барвник.

Небезпечні властивості кульбаби та протипоказання

Медичні препарати, які можуть взаємодіяти з кульбабою:

Антацидні (протикислотні) засоби . Кульбаба сприяє більш інтенсивному виділенню шлункових кислот, тому антациди можуть виявитися марними.

Препарати, що розріджують кров . Одночасне застосування подібних засобів (наприклад, аспірину) та препаратів з кульбаби може бути пов'язане з ризиком кровотечі.

Сечогінні засоби . Кульбаба здатна діяти як діуретик, тому не рекомендується одночасне використання цієї рослини та ліків з сечогінним ефектом, щоб уникнути електролітичного дисбалансу в організмі.

Літій , який застосовують у лікуванні біполярних розладів (психозів). Дослідження показали, що кульбаба може послабити дію літію.

Ципрофлоксацин . Один з видів кульбаби, *Кульбаба Китайський* , перешкоджає повній засвоюваності названого антибіотика.

Препарати для діабетиків . Їх поєднання з кульбабою, що знижує рівень цукру в крові, може призвести до критичного показника та гіпоглікемії.

Молочний сік кульбаб , як відомо, викликає свербіння, подразнення або алергічні реакції на шкірі. Нарешті, є рідкісний тип волокна в кульбабах, званий інуліном, і в деяких людей є схильна чутливість або алергія на цей елемент, що може перетворитися на серйозну проблему [14]

З обережністю слід додавати зелень кульбаби у свій раціон, починати з малих доз та уважно стежити за реакцією свого організму.

Якщо суворо дотримуватись зазначених терапевтичних доз по вживанню соку та чаю з кульбаби, жодні побічні ефекти людині не загрожують.

Особливо уважно всі частини кульбаби слід використовувати у раціоні дітей.

Ботанічний опис

Це багаторічна трав'яниста рослина сімейства Астрових, поширена в країнах СНД.

походження назви

Назва його в латині – **Taraxacum** – імовірно перегукується з арабським запозиченням «*тарухшакун*» («кульбаба»). У народі його називають також *молочаєм*, *плешивцем*, *коров'ячою квіткою*, *єврейською шапкою*, *пуховкою*, *дійницею*, *парашутиками*. У російській мові найменування квітки пов'язане з дієсловами " *дуть* ", " *обдувати* ". Примітно, що у ряді європейських мов, представників романо-німецької групи, «кульбаба» перекладається буквально як «*левий зуб*»: **Löwenzahn** (німецька), **dandelion** (англійська), **diente de león** (іспанська), **dente de leão** (португальська), **dente di leone** (італійська) ^[1]

Види

Рід кульбаб налічує більше 2000 видів, з яких найбільш відомі і вивчаються близько 70 різновидів.

- **Кульбаба звичайний** (польовий, аптечний, лікарський) - найбільш відомий і поширений вид. Росте в лісостеповій зоні (луки, галявини, біля доріг та біля житла). Поширений у європейській частині Росії, Білорусії, на Кавказі, Україні, у Середній Азії.
- **Кульбаба біломовна** - цей вид занесений в Червону книгу Росії. Ареал зростання - Кольський півострів. Відмінною рисою є білі пелюстки квіток по краю суцвіття та жовті – у його середині.
- **Кульбаба білувата** - росте в Камчатському краї. Цей далекосхідний вигляд виправдав себе як популярна і невибаглива декоративна квітка.
- **Кульбаба осінній** – поширений на Кримському півострові, Балканах, у південноєвропейських країнах. У минулому цей вид інтенсивно використовувався у каучуковому виробництві та кавовій індустрії.
- **Кульбаба плосколиста** - зустрічається в Японії, Китаї, Кореї, в РФ - в Приморському краї.

Висота кульбаби коливається від 10 до 50 см. Листя сформоване в розетку, з різаними, крупнозубчастими краями. Квіти сонячного кольору утворюють кошик суцвіття. Коренева система стрижнева, довге, міцне коріння досягає в довжину до 20 см. Стебло порожнисте, гладке. Плід – сім'янка з пухнастою летучкою.

Цю рослину можна зустріти практично всюди: на узбіччях доріг, у скверах чи парках, у полях та луках, у лісі, на пустирях.

Умови вирощування

Оптимальний спосіб розмноження рослини – насінний. Насіння слід висаджувати з міжрядковими відстанями від 25 до 30 см. Догляд за кульбабою простий і передбачає триразове розорювання ґрунту і прополювання під час вегетації.

Період цвітіння кульбаби починається з середини весни і закінчується пізно восени.

Збір частин рослини, що використовуються, включає заготівлю листя і корінців. Коріння заготовляють до початку періоду цвітіння, або пізно восени. **Лист кульбаби** доцільніше запасати на початку цвітіння. Коріння викопують, очищають за допомогою прохолодної води, кілька днів пров'ялюють під припливом свіжого повітря і сушать у темному, сухому

приміщенні, в сушарці при температурному режимі від 40 до 50 градусів. Правильно заготовлені **коріння кульбаб** не втрачають свої цілющі властивості більше 4 років. [3]

При зборі кульбаб важливо пам'ятати, що категорично не рекомендується зривати рослини біля проїжджої частини, доріг або в межах міста, оскільки кульбаби легко засвоюють і накопичують свинець та інші канцерогенні речовини.

Висушене **коріння кульбаби** бурого або темно-бурого кольору, зморщене, довгасте, часто перекручене по спіралі. На зрізі білі, або сірувато-білі з бурю серцевиною, без запаху. При згинанні вони повинні легко, з тріском розламуватися, смак їх гіркуватий, з солодким післясмаком. На виході одержують 33-35% кореня від маси підготовленої сировини. [9]

Ланцюг живлення

Насіння кульбаби служить їжею дрібним птахам, охоче поїдають рослину свині та кози. Кульбаба є також цінним кормом для кроликів.

Література

1. До проблеми номінації рослин у слов'янських мовах: Taraxacum dens-leonis Desf , http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mik_2013_16_6_27
2. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кульбаба>
3. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
4. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov
5. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
6. Ніколайчук Л.В., Жигар М. П. Цілющі рослини: Ліки. властивості. кулінар. рецепти. Застосування у косметичі. - 3-тє вид., стереотип.- Х. Прапор, 1993.-239 с.
7. Herbal Legacy. Dandelion, http://herballegacy.com/Chhabra_Medicinal.html
8. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
9. Рабінович А.М. Лікарські рослини на присадибній ділянці. 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. 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. Diuretic Effect in Human Subjects of Extract of Taraxacum officinale Folium over a Single Day, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3155102/

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Dandelion - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 01.05.2017

Реферат: У статті розглянуто основні властивості кульбаби та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність листя, розглянуто використання кульбаби у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти кульбаби на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з його застосуванням.

Abstract: Матеріали дискусії головних властивостей dandelion і його впливу на людські тіла. На systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data був carried out. хімічна комбінація і nutritional value of leaves є встановлені, використання тонкоців в різних типах медицини і ефективність її використання в різних матеріалах. Потенційно adverse ефекти Dandelion на людські тіла під певними медичними умовами і diseases є analyzed separately. Наукові основи віршів з його використанням вважаються.