



Лопух (лат. *Ārctium*)

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

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

Полезные свойства

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

Основные вещества (г/100 г):	Сырой корень	Отварной корень ^[5]
Вода	80,09	75,64
Углеводы	17,34	21,15
Пищевые волокна	3,3	1,8
Белки	1,53	2,09
Жиры	0,15	0,14
Калории (кКал)	72	88
Минералы (мг/100 г):		
Калий	308	360
Кальций	41	49
Фосфор	51	93
Магний	38	39
Натрий	5	4
Железо	0,8	0,77

Цинк	0,33	0,38
Витамины (мг/100 г):		
Витамин С	3	2,6
Ниацин	0,3	0,32
Витамин Е	0,38	0,46
Витамин В6	0,24	0,279
Рибофлавин	0,03	0,058
Витамин К	1,6	2

Что именно используют и в каком виде

С лечебной целью используют корни, листья и семена лопуха. На основе корней готовят отвары и настои. Используют корень в свежем виде и в форме жидкого экстракта. В лечебных рецептах используется порошок из корня лопуха. Настоянный на оливковом или миндальном масле, корень растения применяется как знаменитое «репейное масло». Корень входит в состав мазей и настоек, лечебного чая. Листья лопуха используют в компрессах, примочках, для приготовления отвара. Свежий сок лопуха применяют при различных заболеваниях кожи. Корень лопуха в свежем виде используют в гомеопатии. ^[2]

Лечебные свойства

Корень лопуха большого содержит 0,17 % барданового масла, 45 % инулина, 12,5 % протеинов, антибактериальные вещества (полиацетиленовые составляющие), нитрат калия, стерины (ситостерин, стигмастерин), кислоты (пальмитиновая и стеариновая), дубильные вещества. Семена лопуха содержат гликозид арктин, листья – дубильные вещества, слизи и эфирные масла.

В травяных составах лопух назначают при хроническом ревматизме, заболеваниях кожи (экзема, кожный зуд, выпадение волос как следствие себореи). ^[6]

Препараты корня лопуха обладают мочегонными, желчегонными, потогонными и дезинфицирующими свойствами; стимулируют образование протеолитических ферментов и ускоряют инсулиноформирующую функцию поджелудочной железы; способствуют росту гликогена в печени, благотворно сказываются на обмене веществ. Отвар корня лопуха внутрь назначают при болезнях обмена веществ (подагра, суставный ревматизм, почечные и желчные камни, сахарный диабет); при кожных заболеваниях (высыпания на коже и нагноения на фоне скрофулеза, фурункулы, угри); при гастритах и язвенной болезни желудка, при хронических запорах, геморрое, отеках, рахите и задержке менструации. Порошок корня лопуха принимают внутрь при подагре. Лопух входит в состав потогонного чая. Настой из листьев лопуха пьют при нарушении функциональной деятельности желудка и при горячке, а настой из плодов лопуха – при запорах. Молодые листья обладают антибактериальными свойствами. Сок из листьев и цветков, а также водный настой из цветков народная медицина применяет для лечения ран и рака кожи. ^[7]

В официальной медицине

Среди аптечных препаратов, созданных на основе растения: репейное масло, корень сушеный лопуха для приготовления целебных сборов, экстракт корня лопуха.

В народной медицине

- В качестве мочегонного, потогонного, желчегонного средства и для усиления обмена веществ и выведения шлаков из организма, полезен отвар: половину столовой ложки дробленого корня лопуха залить 200 мл воды. Прокипятить на медленном огне 10 минут, дать настояться в течение двух часов. Принимать по 100 мл небольшими глотками 2-3 раза в сутки. ^[6]
- При сахарном диабете столовую ложку из смеси измельченных корней лопуха, шелухи плодов фасоли, листьев черники и грецкого ореха (в равных частях) настаивать в 250 мл воды, проварить 5 минут, и принимать после еды в течение суток, выпивая от 5 до 6 стаканов в сутки.
- При подагре, язвенной болезни желудка, нарушении обмена веществ, зуде тела столовую ложку из смеси корня лопуха, корневищ пырея, травы череды, травы вероники и фиалки трехцветной залить стаканом воды, варить на медленном огне четверть часа, принимать до 3 стаканов в сутки (первый прием натощак).
- При экземе, ревматизме принимают внутрь отвар, который готовят из смеси корня лопуха и девясила высокого (в равных пропорциях), одновременно используя мазь, лечебные ванны и согревающие компрессы на пораженные участки тела. ^[8]
- При хронических запорах применяют настой семян лопуха: 20 г семян залить 200 мл кипятка, дать настояться 60 минут, принимать по 1-2 столовых ложки до 4-х раз в сутки.
- При дерматозах, псориазе, нейродермитах, крапивнице, себорее, вульгарных угрях рекомендуют отвар: 2 столовых ложки измельченного корня на 500 мл воды. Принимать по полстакана четырежды в сутки, перед приемом пищи.
- В народной медицине отвар листьев лопуха малого пьют как чай при злокачественных опухолях, заболеваниях печени, от нарывов, ран, бородавок.
- При аллергии смешать по столовой ложке плодов шиповника, измельченных корней одуванчика лекарственного и корней лопуха большого. Столовую ложку такого сбора залить стаканом кипятка и греть на водяной бане четверть часа. Дать отвару остыть и процедить. Пить по 0,3 стакана трижды в сутки.
- При астме приготовить смесь из 4 столовых ложек листьев лопуха большого, 4 столовых ложек листьев осины и чайной ложки хвои пихты. Сбор залить 200 мл остывшего кипятка, всыпать половину чайной ложки соды и выдержать настой в течение 6 суток в затемненном прохладном месте. После этого настой процедить и пить по столовой ложке раз в сутки.
- При ревматизме рекомендуют рецепт: смешать по полстакана сока лопуха и липового меда. Настаивать неделю в прохладном затемненном месте. Пить по чайной ложке трижды в сутки перед приемом пищи. ^[9]

Наружно:

- При радикулите 6-9 свежих листьев лопуха положить на чистую ткань, сверху прижать посудой с очень горячей водой. Выдержать листья под горячим прессом около 5 минут. Когда из лопуха начнет выделяться бурый сок, листья нужно приложить к пораженному участку тела. Компресс плотно прикрыть бумагой и шерстяной тканью, и оставить на 2-3 часа.
- При выпадении волос полезна следующая процедура: 2 столовых ложки корней лопуха залить 200 мл кипятка и греть на водяной бане примерно 10 минут. Затем отвар охладить и процедить. Добавить 100 мл лукового сока и 3 столовых ложки водки. Эту смесь втирать в корни волос несколько раз в неделю за час или два до мытья с шампунем.
- При ревматизме, артрите, язвах, лишаях, экземе добавляют в ванную отвар из смеси корней лопуха, травы вереска, корней крапивы, травы багульника болотного, травы татарника и листьев брусники.
- При выпадении волос и перхоти моют голову дважды в неделю отваром корня лопуха и цветков календулы в соотношении 2:1 (горсть сбора на литр воды). Или используют

отвар: на литр воды смесь из корней лопуха, травы вереска и крапивы (по 2 столовых ложки) и одной столовой ложки шишек хмеля.

- Мазь из лопуха для лечения кожных заболеваний, себореи: сбор из свежего корня лопуха, коры дуба, листьев грецкого ореха и цветков календулы (2:1:1:1) соединяют со стаканом подсолнечного, миндального или оливкового масла, варят четверть часа на медленном огне, накрывают крышкой и оставляют в теплом месте на ночь. Утром масляный отвар процедить. Получившейся мазью смазывают пораженные места. Такой мазью лечат ожоги, застаревший ревматизм.
- При рожистом воспалении молодые листья лопуха смазывают сметаной и прикладывают к пораженным местам.
- При перхоти корни лопуха поместить в кастрюлю, залить водой и кипятить на медленном огне. Варить, пока корни не станут очень мягкими. Затем процедить и охладить отвар. Смазывать этим отваром корни волос каждый день
- Настойка корня лопуха готовится на крепкой водке (в пропорциях 1:10). Настойкой корня на водке смазывают участки тела, пораженные круговой или гнездовой плешивостью, красными угрями (воспаление сальных желез).
- Толченые (растертые) свежие листья лопуха прикладывают к ранам, твердым опухолям, подагрическим узлам.

Мазь из лопуха (на основе корней): 40 г свежих измельченных корней настаивать в течение суток в половине стакана растительного масла, после прокипятить на протяжении четверти часа. Мазь хорошо заживает ожоги, язвы, раны.

Рецепт репейного масла: 75 г свежих листьев лопуха промыть, измельчить и залить стаканом растительного масла, дать настояться сутки, потом прокипятить в течение четверти часа и процедить. Втирать в кожу головы за 60 минут до мытья. Данная процедура способствует укреплению волос. ^[2,7,9]

В восточной медицине

Древняя медицина Китая использовала семена лопуха («*ниупангци*») в терапии лихорадки, простудных заболеваний и кашля, артрита, анорексии и различных расстройств желудочно-кишечного тракта. В Китае также употребляли внутрь семена лопуха и все свежие части растения в качестве мочегонного средства при скоплении в тканях жидкости.

В научных исследованиях

В травнике (1653 г.) британца Н. Калпепера о лопухе сказано: «Листья лопуха лечат язвы и воспаления на коже. Состав из небольшого количества корня лопуха и семян (орешков) сосны помогает при кровохаркании и гнойном процессе в бронхах и легких. Боль в поврежденных сухожилиях можно снять, если приложить листья лопуха. Сок из листьев лопуха, смешанный с вином применяют при укусах змей. Корень лопуха, измельченный и смешанный с небольшим количеством соли применяют наружно при укусах бешеных собак. Сок лопуха, соединенный с медом действует мочегонно и снимает болевые ощущения в мочевом пузыре. Настой на вине из семян лопуха полезен при ишиасе. Ожоги лечат примочками из измельченных листьев лопуха и яичного белка». ^[10]

Многочисленные рецепты на основе лопуха были собраны и активно использовались известным советским травоведом из Иркутска Еленой Васильевной Лохэ, которая внесла огромный вклад в систему исследований о лечебных свойствах растения.

- Фармакологические свойства лопуха большого исследовали Й.С. Чан, Л. Н. Ченг, Дж.Х. Ву и др. ^[11]
- Перспективам фитопрепаратов на основе лопуха посвящена работа Кароматова И. Дж., Нурмухамедовой Р.А., Бадриддиновой М.Н. ^[12]
- Целью научного исследования Федосеевой Л.М., Кнауб Н.Н. и Селигеевой Т.Г. является гистохимический анализ листьев и корней лопуха большого. ^[13]
- Терапевтическое воздействие масляного экстракта из корня лопуха проанализировано в труде Беккужина А. Г. И Бердгалиевой А. К. ^[14]
- Важную роль препаратам лопуха предсказывают ученые в будущем в терапии онкозаболеваний. Например, противоопухолевый эффект биологически активных веществ, содержащихся в корнях лопуха описан в диссертации Боева Р. С. ^[15]

В кулинарии

Салаты из молодых листьев лопуха входят в состав лечебно-профилактического рациона. Молодой корень лопуха в запеченном или поджаренном виде используют как заменитель картофеля. Высушенный корень, нарезанный на небольшие кусочки и поджаренный в духовке, также является отличным кофейным суррогатом. Из корней лопуха варят густое, желеобразное варенье, красивого желто-зеленого оттенка.

- Салат с листьями лопуха

Молодые листья лопуха опустить на 1-2 минуты в кипяток, затем высушить на полотенце или салфетке, мелко нарезать, добавить измельченный зеленый лук, соль, тертый хрен и заправить сливками. На 150 г листьев лопуха взять 50 г зеленого лука, 30 г хрена, 20 г сливок и соль по вкусу. ^[7]

- Суп из лопуха

Ингредиенты: 100 г корня лопуха, четверть луковицы, 2 ломтика бекона, пучок свежей петрушки, две столовых ложки растительного масла, 0,5 л воды, 1 бульонный кубик, соль, перец по вкусу.

Вымыть и почистить корни лопуха, нарезать полосками и замочить в воде. Мелко нарезать луковицу, измельчить бекон, нарубить зелень петрушки. Разогреть масло в сковороде, поджарить бекон и лук, добавить нарезанный корень лопуха, тушить все на медленном огне. Залить водой, вбросить бульонный кубик, варить суп, пока корень лопуха не размягчится. Посолить, поперчить. Подавать, сервировав рубленой зеленью.

- Бутерброды с лопухом

Чтобы приготовить закуску, потребуется: 2 листа лопуха, столовая ложка нежирного творога, морковь, луковица, 5 цветочных бутонов одуванчика, 2 столовых ложки кефира, немного натертого сыра.

Молодые листья лопуха промыть, нарезать на аккуратные, ровные квадратики или треугольники. Приготовить начинку: творог смешать с измельченной сырой морковью, луком, добавить тертый сыр, кефир, перемешать.

Выложить бутербродную массу на листочки лопуха, украсить цветком одуванчика.

- Пиво из лопуха и одуванчика

Оригинальный рецепт напитка, ставшего традиционным и популярным, придумали в Британии еще в эпоху Средневековья.

Для приготовления такого пива (Dandelion and Burdock beer) понадобится: 150 г корня лопуха, 50 г корней одуванчика, 0,5 кг сахара, 2 столовых ложки патоки, сок одного лимона, пивные дрожжи (один пакетик), 4,5 л воды. Промыть и очистить корни лопуха и одуванчика, нарезать их тонкими пластинками и проварить в половине требуемой для рецепта воды в течение 30 минут. Снять с огня, добавить оставшееся количество воды (в холодном виде), сахар, патоку и лимонный сок, и размешивать до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Процедить в посуду для брожения, накрыть крышкой. Когда жидкость остынет до комнатной температуры, добавить пивные дрожжи и выдерживать неделю. Затем перелить в специальную бутылку и выдерживать еще неделю. После этого напиток готов. Травяное пиво хранить в холодильнике.

[17]

- Чипсы из корней лопуха

Для приготовления таких чипсов понадобится: несколько крупных корней лопуха, оливковое масло, морская соль. Вымыть корни, почистить и нарезать тонкими полосками. Взбрызнуть корни небольшим количеством оливкового масла, посолить по вкусу. Разогреть духовку до 220 °C. Выложить полоски на жаровню, выстланную бумагой для запекания. Запекать чипсы примерно 10 минут до светло-коричневого цвета, затем перевернуть и запечь вторую сторону полосок. По необходимости досолить.

- Морковное печенье с медом, настоянным на корне лопуха

Для теста понадобится: чашка пшеничной муки, чайная ложка разрыхлителя, четверть чайной ложки соли, 100 г сливочного масла, один желток, полчашки меда, настоянного на корне лопуха, $\frac{3}{4}$ чашки натертой на терке моркови (взять два средних корнеплода), полчашки овсяных хлопьев, полчашки светлого изюма, $\frac{3}{4}$ чашки очищенных грецких орехов.

- Для крема: 120 г крем-сыра, 100 г сливочного масла, 1, 5 чашки сахарной пудры.

Для приготовления меда, настоянного на корне лопуха: столовая ложка сушеного корня лопуха, растертого в порошок, 160 г меда. Заранее приготовить мед, смешав его с порошком из корня лопуха. Дать меду настояться 5-10 дней. Выдерживать мед в теплом и не затемненном месте, периодически помешивая.

Для теста просеять муку, смешать с разрыхлителем, солью. Взбить масло, постепенно добавляя яичный желток, подготовленный мед и натертую морковь. Соединить муку с масляно-яичной смесью, овсяными хлопьями, орехами и изюмом. Разогреть духовку до 180 °C и ложкой выложить тесто порциями на жаровню, покрытую бумагой для выпекания, сформировав плоские пряники круглой формы. Выпекать печенье 15 минут до золотисто-коричневого цвета, проверив готовность. Когда печенье полностью остынет, украсить кремом (взбить крем-сыр, масло и сахарную пудру, добавив капельку ванильного экстракта). Чтобы крем застыл, оставить печенье на некоторое время в холодильнике. [16]

В косметологии

- Лопух для волос

Для укрепления корней волос используют отвар: 2 столовые ложки корней лопуха заливают 200 мл кипятка, затем греют на водяной бане около четверти часа. Остывший отвар процедить и втирать в кожу головы и корни волос после мытья с шампунем.

Ополаскиватель для волос с лопухом: смесь из корневищ аира болотного, корней лопуха большого, цветков ноготков лекарственных и шишек хмеля обыкновенного (каждой травы по столовой ложке) залить литром кипятка. Греть на водяной бане четверть часа. Дать отвару настояться и остыть. Процедить и ополаскивать волосы после мытья.

Полезен для волос и следующий рецепт: смешать по столовой ложке корней лопуха, листьев подорожника большого, травы мяты, зверобоя продырявленного и крапивы двудомной. Взять 3 ложки такого сбора, залить литром горячей воды, греть на водяной бане четверть часа. Отвар остудить, процедить и использовать как ополаскиватель для волос.

Укрепляет и делает более здоровыми волосы использование такого отвара: смешивают измельченные корни лопуха и корневища аира в равных частях. 6 столовых ложек такого сбора заливают литром воды и кипятят четверть часа. Затем настаивают в теплом месте. Втирают отвар в кожу головы до 3 раз в неделю.

Укрепляющая маска из лопуха для волос: смешать одну часть коньяка, 4 части процеженного лукового сока и 6 частей отвара корней лопуха. Всю массу тщательно растереть. Втирать в кожу головы, после этого закутать полотенцем для согревания. Через 2 часа маску смыть.

- **Лопух для кожи**

При жирной коже рекомендуют настой из столовой ложки свежих измельченных корней лопуха и 200 мл кипятка. Настой выдержать полчаса, затем процедить. Чистую ткань или марлю смочить в настое и накладывать на очищенную кожу лица на 10 минут.

При угрях помогает отвар: приготовить смесь из корней лопуха и травы зверобоя продырявленного (по столовой ложке). Сбор залить 200 мл кипятка и греть на водяной бане четверть часа. Отвар охладить, процедить, и протирать им кожу, пораженную угревыми высыпаниями. ^[9]

- **Другие виды использования**

Чтобы избавиться от мышей, пользуются репьями лопуха. Их разбрасывают возле предполагаемых мышиных норок. Репей цепляется к шкурке грызуна, вызывает зуд, раздражение и отваживает от места обитания.

Масло репейника нашло применение в промышленности: в мыловарении, изготовлении олифы и оберточной бумаги, в эксплуатации гироскопических приборов.

В борьбе с вредителями сельскохозяйственных культур (гусеницы капустной белянки, совка, моль) используют настой: полведра нарубленных листьев лопуха залить доверху водой. Настаивать не менее 3-х суток. Потом процедить и опрыскивать садовые и огородные культуры.

При кожных заболеваниях у домашних питомцев и у крупного рогатого скота, применяют отвар (одну часть корней лопуха на 10 частей воды), которым моют животных. ^[3]

Опасные свойства лопуха и противопоказания

У некоторых лиц возможно возникновение аллергической реакции вследствие индивидуальной непереносимости препаратов лопуха. Лечение растением беременных и кормящих матерей возможно только с разрешения и под строгим контролем лечащего врача. [3,9]

Ботаническое описание

Лопух – двухлетнее растение, представляющее семейство Астровые (Сложноцветные).

Происхождение названия

Народные названия лопуха – *лопушник, репей (репейник), дедовник, собачник, задержка*.

Латинское наименование рода – *Arctium* – восходит к заимствованию из греческого языка и переводится как «медведь».

Виды

Современной ботаникой определено 19 видов лопуха, из которых наиболее распространены:

1. **Лопух большой** – ареал произрастания очень обширен, включает Европу, Азию, африканский континент, Дальний Восток, Индию. Вид также известен под названием «репейник». Источник лекарственного сырья, растение-медонос, используемое в кулинарии, в промышленном производстве.
2. **Лопух малый** – растет в Европе и тех регионах Западной Азии, для которых характерен умеренный климат.
3. **Лопух войлочный (паутинистый)** – встречается в Европе, Сибири, среднеазиатском регионе, Китае. Относится к съедобным растениям. Масло, добытое из корней, используется в косметологии. Без затруднений образует гибриды в том случае, если произрастает в непосредственной близости с другими видами. [1]

Лопух большой – двухлетнее травянистое растение, высотой от 60 см до 1 м и выше. Корень растения удлинённый, мясистый, веретенообразный, длиной до 0,5 м. Стебли прямостоячие, бороздчатые, сильно опушенные – шерстистопаутинистые, разветвленные в верхней части. Листорасположение поочередное, прикорневые листья очень крупные, верхние – значительно меньше, яйцевидной или сердцевидно-яйцевидной формы, сверху зеленые, снизу – сероватые. Лиловато-пурпурные цветки собраны в шаровидные корзинки. Цветет лопух с июля по сентябрь. Плоды семянки созревают в сентябре-октябре.

Лопух – широко распространённое сорняковое растение. Растет на пустырях, вдоль дорог, в огородах, над речными берегами, в полях, вблизи жилых поселений, в сорных местах, в местах с повышенной влажностью (в поймах рек, по днищам балок), у изгородей. Иногда образует небольшие заросли, чаще растет малыми группами или единичными экземплярами. [2]

Условия выращивания

Лопух продуктивно размножается семенным способом. Высевают семена осенью или весной, для засева подходят участки с почвами, непригодными для культивации других растений. Растение совершенно неприхотливо и не требует ухода. [3]

В первый год у лопуха формируются только прикорневые листья, а на второй год растение образует стебли, начинается цветonoсный период и с завершением созревания плодов лопух отмирает.

Корни растений первого года выращивания заготавливают в осенний период, а второго года – весной. Выкопанные корни освобождают от грунта, обрезают надземную часть и тонкие корешки. Отделенные толстые корни тщательно промывают в холодной воде и очищают с помощью ножа от коры. Сушат корень лопуха на открытом воздухе, под навесами, разложив тонким слоем на мешковине или бумаге.

Листья собирают в июле-августе и сушат в затененных местах, на сквозняке. Семена заготавливают по мере созревания. Срок годности сырья из корней – 5 лет, листьев – год, семян – до 3 лет. ^[4]

Цепь питания

Корни лопуха являются пищей личинок хмелевого тонкопряда. Питаются лопухом также мотыльки и бабочки.

Видео

Какие недуги лечит лопух? Подробные рекомендации от врача-фитотерапевта. Рецепт мази на основе корня лопуха. Как приготовить репейное масло?

Как и когда заготавливать корень лопуха? Заготовка по правилам.

Все о свойствах лопуха. Рецепт бальзама из лопуха на коньяке с медом.

Литература

1. Википедия, статья «Лопух»
2. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с. – (Мир увлечений).
3. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
4. 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.
5. Burdock, root, raw, [источник](#)
6. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
7. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
8. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
9. Крапива, лопух, подорожник, зверобой. Лекарства от 100 болезней. Николаева Ю., Рипол Класик: 2011. – 192 с.
10. BURDOCK, источник // The Project Gutenberg EBook of The Complete Herbal, by Nicholas Culpeper, [источник](#)
11. A review of the pharmacological effects of *Arctium lappa* (burdock), [источник](#)
12. ЛОПУХ, РЕПЕЙНИК -ПЕРСПЕКТИВНОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ), [источник](#)
13. ГИСТОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИСТЬЕВ И КОРНЕЙ ЛОПУХА БОЛЬШОГО (*ARCTIUM LAPPA* L.), ПРОИЗРАСТАЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ, [источник](#)

14. ИССЛЕДОВАНИЕ ГИПОЛИПИДЕМИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МАСЛЯНОГО ЭКСТРАКТА ИЗ КОРНЯ ЛОПУХА, [источник](#)
15. Химическое исследование корней лопуха как источника биологически активных веществ противоопухолевого действия, [источник](#)
16. Edible & Medicinal Flowers. Margaret Roberts. New Africa Books, 2000.
17. How to make dandelion and burdock beer, [источник](#)

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

Burdock - 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 04.07.18

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

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