



Лопух (лат. *Ārctium*)

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 лопуха та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання лопуха у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти лопуха на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

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

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад лопуха (за даними [Еда+](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Сирий корінь	Відварений корінь ^[5]
Вода	80,09	75,64
Вуглеводи	17,34	21,15
Харчові волокна	3,3	1,8
Білки	1,53	2,09
Жири	0,15	0,14
Калорії (Ккал)	72	88
Мінерали (мг/100 г):		
Калій	308	360
Кальцій	41	49
Фосфор	51	93
Магній	38	39
Натрій	5	4
Залізо	0,8	0,77
Цинк	0,33	0,38

Вітаміни (мг/100 г):		
Вітамін С	3	2,6
Ніацін	0,3	0,32
Вітамін Е	0,38	0,46
Вітамін В6	0,24	0,279
Рібофлавін	0,03	0,058
Вітамін К	1,6	2

Що саме використовують і в якому вигляді

З лікувальною метою використовують коріння, листя та насіння лопуха. На основі коріння готують відвари та настої. Використовують корінь у свіжому вигляді та у формі рідкого екстракту. У лікувальних рецептах використовується порошок із кореня лопуха. Настояний на оливковій або мигдальній олії, корінь рослини застосовується як знамените «реп'яхову олію». Корінь входить до складу мазей та настоянок, лікувального чаю. Листя лопуха використовують у компресах, примочках, для приготування відвару. Свіжий сік лопуха застосовують за різних захворювань шкіри. Корінь лопуха у свіжому вигляді використовують у гомеопатії. [2]

Лікувальні властивості

Корінь лопуха великого містить 0,17% барданової олії, 45% інуліну, 12,5% протеїнів, антибактеріальні речовини (поліацетиленові складові), нітрат калію, стерини (ситостерин , стигмастерин), кислоти (пальмітинова та стеаринова), дубильні речовини. Насіння лопуха містить глікозид арктин , листя – дубильні речовини, слизу та ефірні олії.

У трав'яних складах лопух призначають при хронічному ревматизмі, захворюваннях шкіри (екзема, свербіж шкіри, випадання волосся як наслідок себореї). [6]

Препарати кореня лопуха мають сечогінні, жовчогінні, потогінні та дезінфікуючі властивості; стимулюють утворення протеолітичних ферментів та прискорюють інсуліноформуючу функцію підшлункової залози; сприяють зростанню глікогену в печінці, сприятливо позначаються на обміні речовин. Відвар кореня лопуха внутрішньо призначають при хворобах обміну речовин (подагра, суглобовий ревматизм, ниркові та жовчні камені, цукровий діабет); при шкірних захворюваннях (висипання на шкірі та нагноєння на тлі скрофульозу, фурункули, вугри); при гастритах та виразковій хворобі шлунка, при хронічних запорах, геморої, набряках, рахіті та затримці менструації. Порошок кореня лопуха приймають внутрішньо при подагрі. Лопух входить до складу потогінного чаю. Настій із листя лопуха п'ють при порушенні функціональної діяльності шлунка та при гарячці, а настій із плодів лопуха – при запорах. Молоде листя має антибактеріальні властивості. Сік із листя та квіток, а також водний настій із квіток народна медицина застосовує для лікування ран та раку шкіри. [7]

В офіційній медицині

Серед аптечних препаратів, створених на основі рослини: реп'яхову олію, корінь сушений лопуха для приготування цілющих зборів, екстракт кореня лопуха.

У народній медицині

- Як сечогінний, потогінний, жовчогінний засіб і для посилення обміну речовин і виведення шлаків з організму, корисний відвар: половину столової ложки дробленого кореня лопуха залити 200 мл води. Прокип'ятити на повільному вогні 10 хвилин|мінута|,

дати настоятися протягом двох годин. Приймати по 100 мл невеликими ковтками 2-3 рази на день. ^[6]

- При цукровому діабеті столову ложку з суміші подрібненого коріння лопуха, лущиння плодів квасолі, листя чорниці і волоського горіха (у рівних частинах) наполягати в 250 мл води, проварити 5 хвилин, і приймати після їжі протягом доби, випиваючи від 5 до 6 склянок добу.
- При подагрі, виразковій хворобі шлунка, порушенні обміну речовин, свербіжі тіла столову ложку із суміші кореня лопуха, кореневищ пирію, трави череди, трави вероніки та фіалки триколірної залити склянкою води, варити на повільному вогні чверть години, приймати до 3 склянок. прийом натще).
- При екземі, ревматизмі приймають всередину відвар, який готують із суміші кореня лопуха і оману високого (у рівних пропорціях), одночасно використовуючи мазь, лікувальні ванни та компреси, що зігрівають, на уражені ділянки тіла. ^[8]
- При хронічних запорах застосовують настій насіння лопуха: 20 г насіння залити 200 мл окропу, дати настоятися 60 хвилин, приймати по 1-2 столові ложки до 4-х разів на добу.
- При дерматозах, псоріазі, нейродермітах, кропивниці, себорей, вульгарних вуграх рекомендують відвар: 2 столові ложки подрібненого кореня на 500 мл води. Приймати по півсклянки чотири рази на добу, перед їдою.
- У народній медицині відвар листя лопуха малого п'ють як чай при злоякісних пухлинах, захворюваннях печінки, від наривів, ран, бородавок.
- При алергії змішати по столовій ложці плодів шипшини, подрібненого коріння кульбаби лікарської та коріння лопуха великого. Столову ложку такого збору залити склянкою окропу та гріти на водяній бані чверть години. Дати відвару охолонути і процідити. Пити по 0,3 склянки тричі на добу.
- При астмі приготувати суміш із 4 столових ложок листя лопуха великого, 4 столових ложок листя осики та чайної ложки хвої ялиці. Збір залити 200 мл охолодженого окропу, всипати половину чайної ложки соди і витримати настій протягом 6 діб у затемненому прохолодному місці. Після цього настій процідити та пити по столовій ложці раз на добу.
- При ревматизмі рекомендують рецепт: змішати по півсклянки соку лопуха та липового меду. Наполягати тиждень у прохолодному затемненому місці. Пити по чайній ложці тричі на добу перед їдою. ^[9]

Зовнішньо:

- При радикуліті 6-9 свіжого листя лопуха покласти на чисту тканину, зверху притиснути посудом з гарячою водою. Витримати лист під гарячим пресом близько 5 хвилин. Коли з лопуха почне виділятися бурий сік, листя потрібно прикласти до ураженої ділянки тіла. Компрес щільно прикрити папером і вовняною тканиною і залишити на 2-3 години.
- При випаданні волосся корисна наступна процедура: 2 столові ложки коріння лопуха залити 200 мл окропу і гріти на водяній бані приблизно 10 хвилин. Потім відвар охолодити та процідити. Додати 100 мл цибульного соку та 3 столові ложки горілки. Цю суміш втирати в коріння волосся кілька разів на тиждень за годину або дві до миття з шампунем.
- При ревматизмі, артриті, виразках, лишаях, екземі додають у ванну відвар із суміші коріння лопуха, трави вересу, коріння кропиви, трави багна болотного, трави татарника та листя брусниці.
- При випаданні волосся та лупи миють голову двічі на тиждень відваром кореня лопуха та квіток календули у співвідношенні 2:1 (жменя збору на літр води). Або використовують відвар: на літр води суміш із коріння лопуха, трави вересу та кропиви (по 2 столові ложки) та однієї столової ложки шишок хмелю.

- Мазь з лопуха для лікування шкірних захворювань, себореї: збір зі свіжого кореня лопуха, кори дуба, листя волоського горіха та квіток календули (2:1:1:1) з'єднують зі склянкою соняшникової, мигдальної або оливкової олії, варять чверть години на повільному вогні, накривають кришкою та залишають у теплом місці на ніч. Вранці масляний відвар процідити. Маззю, що вийшла, змащують уражені місця. Такою маззю лікують опіки, застарілий ревматизм.
- При бешиховому запаленні молоде листя лопуха змащують сметаною і прикладають до уражених місць.
- При лупі коріння лопуха помістити в каструлю, залити водою та кип'ятити на повільному вогні. Варити, поки коріння не стане дуже м'яким. Потім процідити та охолодити відвар. Змащувати цим відваром коріння волосся щодня
- Настоянка кореня лопуха готується на міцній горілці (пропорції 1:10). Настоянкою кореня на горілці змащують ділянки тіла, уражені круговою або гніздовою плешивістю, червоними вуграми (запалення сальних залоз).
- Товчені (розтерті) свіже листя лопуха прикладають до ран, твердих пухлин, подагричних вузлів.

Мазь з лопуха (на основі коріння) : 40 г свіжого подрібненого коріння наполягати протягом доби в половині склянки рослинної олії, після прокип'ятити протягом чверті години. Мазь добре заліковує опіки, виразки, рани.

Рецепт реп'яхової олії: 75 г свіжого листя лопуха промити, подрібнити і залити склянкою рослинної олії, дати настоятися добу, потім прокип'ятити протягом чверті години і процідити. Втирати у шкіру голови за 60 хвилин до миття. Ця процедура сприяє зміцненню волосся. ^[2,7,9]

У східній медицині

Давня медицина Китаю використовувала насіння лопуха (« *ніупангзі* ») у терапії лихоманки, застудних захворювань та кашлю, артрити, анорексії та різноманітних розладів шлунково-кишкового тракту. У Китаї також вживали всередину насіння лопуха і всі свіжі частини рослини як сечогінний засіб при скупченні в тканинах рідини.

У наукових дослідженнях

У травнику (1653) британця Н. Калпепера про лопуха сказано: «Листя лопуха лікують виразки та запалення на шкірі. Склад з невеликої кількості кореня лопуха та насіння (горішків) сосни допомагає при кровохарканні та гнійному процесі в бронхах та легенях. Біль у пошкоджених сухожиллях можна зняти, якщо докласти листя лопуха. Сік із листя лопуха, змішаний з вином застосовують при укусах змії. Корінь лопуха, подрібнений і змішаний із невеликою кількістю солі застосовують зовнішньо при укусах скажених собак. Сік лопуха, з'єднаний з медом діє сечогінно і знімає болючі відчуття в сечовому міхурі. Настій на вині з насіння лопуха корисний при ішіас. Опіки лікують примочками із подрібненого листя лопуха та яєчного білка». ^[10]

Численні рецепти на основі лопуха були зібрані та активно використовувалися відомим радянським травознавцем з Іркутська Оленою Василівною Лохе, яка зробила величезний внесок у систему досліджень про лікувальні властивості рослини.

- Фармакологічні властивості лопуха великого досліджували Й.С. Чан, Л. Н. Ченг, Дж.Х. Ву та ін ^[11]
- Перспективам фітопрепаратів на основі лопуха присвячена робота Кароматова І. Дж., Нурмухамедова Р.А., Бадріддінова М.М. ^[12]

- Метою наукового дослідження Федосєєвої Л.М., Кнауб Н.М. та Селігєєвої Т.Г. є гістохімічний аналіз листя та коріння лопуха великого. ^[13]
- Терапевтичний вплив масляного екстракту з кореня лопуха проаналізовано у праці Беккужина А. Г. та Бердгалєєвої А. К. ^[14]
- Важливу роль препаратів лопуха проносять вчені у майбутньому в терапії онкозахворювань. Наприклад, протипухлинний ефект біологічно активних речовин, що містяться в корінні лопуха, описаний в дисертації Боева Р. С. ^[15]

У кулінарії

Салати з молодого листя лопуха входять до складу лікувально-профілактичного раціону. Молодий корінь лопуха у запеченому чи підсмаженому вигляді використовують як замітник картоплі. Висушений корінь, нарізаний на невеликі шматочки і підсмажений у духовці, також є чудовим кавовим сурогатом. З коріння лопуха варять густе, желеподібне варення, красивого жовто-зеленого відтінку.

- Салат з листям лопуха

Молоде листя лопуха опустити на 1-2 хвилини в окріп, потім висушити на рушнику або серветці, дрібно нарізати, додати подрібнену зелену цибулю, сіль, тертий хрін і заправити вершками. На 150 г листя лопуха взяти 50 г зеленої цибулі, 30 г хрону, 20 г вершків та сіль за смаком. ^[7]

- Суп із лопуха

Інгредієнти: 100 г кореня лопуха, чверть цибулини, 2 скибочки бекону, пучок свіжої петрушки, дві столові ложки рослинної олії, 0,5 л води, 1 бульйонний кубик, сіль, перець за смаком.

Вимити та почистити коріння лопуха, нарізати смужками та замочити у воді. Дрібно нарізати цибулину, подрібнити бекон, нарізати зелень петрушки. Розігріти масло|мастило| в сковороді, підсмажити бекон і цибулю, додати|добавляти| нарізаний корінь лопуха, гасити все на повільному вогні. Залити водою, вкинути бульйонний кубик, варити суп, доки корінь лопуха не розм'якшиться. Посолити, поперчити. Подавати, сервірувавши рубаною зеленню.

- Бутерброди з лопухом

Щоб приготувати закуску, знадобиться: 2 листи лопуха, столова ложка нежирного сиру, морква, цибулина, 5 квіткових бутонів кульбаби, 2 столові ложки кефіру, трохи натертого сиру.

Молоде листя лопуха промити, нарізати на акуратні, рівні квадратики або трикутники. Приготувати начинку: сир змішати з|із| подрібненою сирогою морквою, цибулею, додати|добавляти| тертий сир, кефір, перемішати.

Викласти бутербродну масу на листочки лопуха, прикрасити квіткою кульбаби.

- Пиво з лопуха та кульбаби

Оригінальний рецепт напою, що став традиційним і популярним, вигадали в Британії ще в епоху Середньовіччя.

Для приготування такого пива (Dandelion and Burdock beer) знадобиться: 150 г кореня лопуха, 50 г коріння кульбаби, 0,5 кг цукру, 2 столові ложки патоки, сік одного лимона, пивні дріжджі (один пакетик), 4,5 л води. Промити і очистити коріння лопуха і кульбаби, нарізати тонкими пластинками і проварити в половині необхідної для рецепту води протягом 30 хвилин. Зняти з вогню, додати кількість води, що залишилася (у холодному вигляді), цукор, патоку і лимонний сік, і розмішувати доти, поки цукор повністю не розчиниться. Процідити у посуд для бродіння, накрити кришкою. Коли рідина охолоне до кімнатної температури, додати пивні дріжджі та витримувати тиждень. Потім перелити в спеціальну сулію і витримувати ще тиждень. Після цього напій готовий. Трав'яне пиво зберігати у холодильнику. ^[17]

- Чіпси з коріння лопуха

Для приготування таких чіпсів знадобиться: кілька великих коренів лопуха, оливкова олія, морська сіль. Вимити коріння, почистити та нарізати тонкими смужками. Скропити коріння невеликою кількістю оливкової олії, посолити за смаком. Розігріти духовку до 220 0. Викласти смужки на жаровню, вистелену папером для запікання. Запекати чіпси приблизно 10 хвилин до світло-коричневого кольору, потім перевернути і запекти другий бік смужок. При необхідності досолити.

- Морквяне печиво з медом, настояним на корені лопуха

Для тесту знадобиться: чашка пшеничного борошна, чайна ложка розпушувача, чверть чайної ложки солі, 100 г вершкового масла, один жовток, півчашки меду, настояного на корені лопуха, $\frac{3}{4}$ чашки натертої на терці моркви (взяти два середні корені півчашки світлого родзинок, $\frac{3}{4}$ чашки очищених волоських горіхів.

- Для крему: 120 г крем-сиру, 100 г вершкового масла|мастила|, 1, 5 чашки цукрової пудри.

Для приготування меду, настояного на корені лопуха: 160 г меду. Заздалегідь приготувати мед, змішавши його з порошком із кореня лопуха. Дати меду настоятися 5-10 днів. Витримувати мед у теплом та не затемненому місці, періодично помішуючи.

Для тіста просіяти борошно, змішати з розпушувачем, сіллю. Збити масло|мастило|, поступово додаючи яєчний жовток, підготовлений мед і натерту моркву. З'єднати борошно з масляно - яєчною сумішшю, вівсяними пластівцями, горіхами та родзинками. Розігріти духовку до 180° і ложкою викласти тісто порціями на жаровню, вкриту папером для випікання, сформувавши плоскі пряники круглої форми. Випікати печиво 15 хвилин|хвилини| до золотисто-коричневого кольору, перевіряючи готовність. Коли печиво повністю охолоне, прикрасити кремом (збити крем-сир, олію та цукрову пудру, додавши крапельку ванільного екстракту). Щоб крем застиг, залишити печиво на деякий час у холодильнику. ^[16]

У косметології

- Лопух для волосся

Для зміцнення коріння волосся використовують відвар: 2 столові ложки коріння лопуха заливають 200 мл окропу, потім гріють на водяній бані близько чверті години. Відвар, що остигнув, процідити і втирати в шкіру голови і коріння волосся після миття з шампунем.

Ополіскувач для волосся з лопухом: суміш із кореневищ аїру болотного, коріння лопуха великого, квіток нігтик лікарських та шишок хмелю звичайного (кожної трави по столовій

ложці) залити літром окропу. Гріти на водяній бані чверть години. Дати відвару настоятися та охолонути. Процідити та обполіскувати волосся після миття.

Корисний для волосся і наступний рецепт: змішати по столовій ложці коріння лопуха, листя подорожника великого, трави м'яти, звіробою продірявленого та кропиви дводомної. Взяти 3 ложки такого збору, залити літром гарячої води, гріти на водяній бані чверть години. Відвар остудити, процідити та використовувати як ополіскувач для волосся.

Зміцнює і робить здоровішим волосся використання такого відвару: змішують подрібнене коріння лопуха і кореневища лепехи в рівних частинах. 6 столових ложок такого збору заливають літром води та кип'ятять чверть години. Потім наполягають у теплом місці. Втирають відвар у шкіру голови до 3 разів на тиждень.

Зміцнююча маска з лопуха для волосся: змішати одну частину коньяку, 4 частини процідженого цибульного соку та 6 частин відвару коріння лопуха. Усю масу ретельно розтерти. Втирати в шкіру голови, потім закутати рушником для зігрівання. Через 2 години маску змити.

- **Лопух для шкіри**

При жирній шкірі рекомендують настій зі столової ложки свіжого подрібненого коріння лопуха і 200 мл окропу. Настій витримати півгодини, потім процідити. Чисту тканину або марлю змочити в настої та накладати на очищену шкіру обличчя на 10 хвилин.

При вуграх допомагає відвар: приготувати суміш із коріння лопуха та трави звіробою продірявленого (по столовій ложці). Збір залити 200 мл окропу та гріти на водяній бані чверть години. Відвар охолодити, процідити і протирати їм шкіру, уражену вугровими висипаннями. ^[9]

- **Інші види використання**

Щоб позбутися мишей, користуються реп'ями лопуха. Їх розкидають біля гаданих мишачих норок. Репей чіпляється до шкірки гризуна, викликає свербіння, роздратування і відважує від місця проживання.

Масло реп'яха знайшло застосування в промисловості: у миловаренні, виготовленні оліфи та обгорткового паперу, в експлуатації гіроскопічних приладів.

У боротьбі зі шкідниками сільськогосподарських культур (гусениці капустиної білянки, совка, моль) використовують настій: піввідра нарубаного листя лопуха залити доверху водою. Наполягати не менше 3-х діб. Потім процідити та обприскувати садові та городні культури.

При шкірних захворюваннях у домашніх вихованців та у великої рогатої худоби застосовують відвар (одну частину коріння лопуха на 10 частин води), яким миють тварин. ^[3]

Небезпечні властивості лопуха та протипоказання

У деяких осіб можливе виникнення алергічної реакції через індивідуальну непереносимість препаратів лопуха. Лікування рослиною вагітних і матерів-годувальниць можливе тільки з дозволу і під строгим контролем лікаря. ^[3,9]

Ботанічний опис

Лопух - дворічна рослина, що представляє сімейство Астрові (Складноцвіті).

походження назви

Народні назви лопуха - *лопушник, реп'ях (реп'ях), дідів, собачник, задерка*. Латинське найменування роду – *Arctium* – перегукується з грецької мови і перекладається як « *ведмідь* ».

Види

Сучасною ботанікою визначено 19 видів лопуха, з яких найпоширеніші:

1. **Лопух великий** - ареал зростання дуже великий, включає Європу, Азію, африканський континент, Далекий Схід, Індію. Вид також відомий під назвою «реп'ях». Джерело лікарської сировини, рослина-медонос, що використовується в кулінарії, у промисловому виробництві.
2. **Лопух малий** – росте у Європі та тих регіонах Західної Азії, котрим характерний помірний клімат.
3. **Лопух повстятий (павутинний)** - зустрічається в Європі, Сибіру, середньоазіатському регіоні, Китаї. Належить до їстівних рослин. Олія, здобута з коріння, використовується у косметології. Без труднощів утворює гібриди в тому випадку, якщо зростає у безпосередній близькості з іншими видами. ^[1]

Лопух великий - дворічна трав'яниста рослина, висотою від 60 см до 1 м і вище. Корінь рослини подовжений, м'ясистий, веретеноподібний, довжиною до 0,5 м. Стебла прямостоячі, борозенчасті, сильно опушені - шерстистопутіністі, розгалужені у верхній частині. Листорозташування почергове, прикореневе листя дуже велике, верхнє - значно менше, яйцеподібної або серцеподібно-яйцевидної форми, зверху зелені, знизу - сірковинні. Лілово-пурпурні квітки зібрані в кулясті кошики. Цвіте лопух із липня по вересень. Плоди сім'янки дозрівають у вересні-жовтні.

Лопух – широко поширена бур'янова рослина. Росте на пустирях, уздовж доріг, на городах, над річковими берегами, на полях, поблизу житлових поселень, у смітних місцях, у місцях з підвищеною вологістю (у заплавах річок, по днищах балок), у огорож. Іноді утворює невеликі чагарники, частіше росте малими групами чи одиничними екземплярами. ^[2]

Умови вирощування

Лопух продуктивно розмножується насіннєвим способом. Висівають насіння восени або навесні, для засіву підходять ділянки з ґрунтами, непридатними для культивації інших рослин. Рослина абсолютно невибаглива і вимагає догляду. ^[3]

У перший рік у лопуха формується лише прикореневе листя, а на другий рік рослина утворює стебла, починається квітконосний період і із завершенням дозрівання плодів лопух відмирає.

Коріння рослин першого року вирощування заготовляють в осінній період, а другого року – навесні. Викопані коріння звільняють від ґрунту, обрізають надземну частину та тонкі корінці. Відокремлені товсті коріння ретельно промивають у холодній воді та очищають за допомогою ножа від кори. Сушать корінь лопуха на відкритому повітрі під навісами, розклавши тонким шаром на мішковині або папері.

Листя збирають у липні-серпні і сушать у затінених місцях, на протягу. Насіння заготовляють у міру дозрівання. Термін придатності сировини з коріння – 5 років, листя – рік, насіння – до 3 років. ^[4]

Ланцюг живлення

Коріння лопуха є їжею личинок хмелевого тонкопряда. Харчуються лопухом також метелики та метелики.

Література

1. Вікіпедія, стаття «Лопух»
2. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с. – (Світ захоплень).
3. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
4. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
5. Burdock , root , raw , [джерело](#)
6. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
7. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
8. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
9. Кропива, лопух, подорожник, звіробій. Ліки від 100 хвороб. Ніколаєва Ю., Ріпол Класик : 2011. - 192 с.
10. BURDOCK, джерело // The Project [Gutenberg](#)
11. Review of pharmacological effects of Arctium lappa (burdock), [джерело](#)
12. ЛОПУХ, РЕПЕЙНИК -ПЕРСПЕКТИВНИЙ Рослинний ЛІКАРНИЙ ЗАСІБ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ), [джерело](#)
13. ГІСТОХІМІЧНИЙ АНАЛІЗ ЛИСТІВ І КОРНІВ ЛОПУХА ВЕЛИКОГО (ARCTIUM LAPPA L.), ЩО ВИРОБЛЯЄ НА ТЕРИТОРІЇ АЛТАЙСЬКОГО КРАЮ, [джерело](#)
14. ДОСЛІДЖЕННЯ ГІПОЛІПІДЕМІЧНОЇ АКТИВНОСТІ МАСЛЯНОГО ЕКСТРАКТУ З КОРНЯ ЛОПУХА, [джерело](#)
15. Хімічне дослідження коріння лопуха як джерела біологічно активних речовин протипухлинної дії, [джерело](#)
16. Edible & Medicinal Flowers. Margaret Roberts. New Africa Books , 2000.
17. How to make dandelion and burdock beer, [джерело](#)

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Burdock - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist , nutritionist

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

Надійшла 04.07.18 р

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

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.