



Мать-и-мачеха (лат. *Tussilágo*)

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

Ключевые слова: мать-и-мачеха, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Таблица 1. Химический состав мать-и-мачехи (по данным [Еда+](#)).

Основные вещества (г/100 г):	Свежее фейхоа [1]
Белки	2,47
Жиры	1,74
Минералы	
Калий	0,295
Кальций	0,463
Магний	0,228
Натрий	0,057
Железо	0,912
Цинк	0,0353
Медь	0,081

Что именно используют и в каком виде

В лечении различных заболеваний в рамках официальной медицины и в рецептах народных целителей используют цветочные корзинки и листья мать-и-мачехи, из которых готовят отвары, настои. Листья и соцветия мать-и-мачехи входят в состав грудного и потогонного травяных сборов. Свежий сок листьев назначают как для внутреннего, так и для внешнего применения. Экстракт из листьев с сиропом применяют во время восстановительной терапии. Наружно мать-и-мачеха используется в виде примочек (подготавливают кашицу из свежих листьев), компрессов, полосканий. [3]

Лечебные свойства

Листья и цветки мать-и-мачехи содержат тритерпеновые сапонины (фарadiол), флавоноиды (рутин, гиперозид), горький гликозид тусилагин, слизи, дубильные вещества, следы летучих масел, которые действуют антибактериально и противосудорожно, каротиноиды (краситель тараксантин), кремниевую, яблочную и галловую кислоты, минеральные соли, полисахариды (инулин, декстрин). В цветках содержатся фитостеролы. В составе листьев также выделяют ситостерин и микроэлемент цинк. [5]

Для чего применяют мать-и-мачеху? В основном, как отхаркивающее, смягчающее, противовоспалительное, легкое потогонное, желчегонное и слабое спазмолитическое средство. В научной медицине настоем листьев мать-и-мачехи назначают при ларингитах, трахеитах, хронических бронхитах, бронхопневмонии, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни.

Оправдала себя мать-и-мачеха как эффективное дезинфицирующее средство при абсцессе и гангрене легких. В народной медицине, кроме этого, настоем из листьев рекомендуют при горячке, катарах желудка, кишечника и мочевого пузыря, при воспалительном процессе в почках, водянке, общем физическом истощении; для повышения аппетита и улучшения процессов пищеварения при хронических энтероколитах.

Сырой сок мать-и-мачехи считают действенным потогонным и желчегонным средством. Наружно настоем листьев используют для полосканий при ангине, для спринцеваний при общих заболеваниях влагалища, одновременно усиливая терапевтический эффект путем приема внутрь настоя мать-и-мачехи по столовой ложке до 6 раз в сутки. [6]

В официальной медицине

В ассортименте аптечных средств можно найти листья мать-и-мачехи, сухое сырье в упаковках разной весовой ценности.

В народной медицине

- **При воспаленном состоянии слизистой оболочки** верхних дыхательных путей полезен чай из мать-и-мачехи: столовую ложку цветков заваривают в стакане кипятка и дают настояться четверть часа. Пьют теплым по 100 мл дважды в сутки.
- **Как отхаркивающее и обволакивающее средство** при воспалительных процессах верхних дыхательных путей детям и пациентам пожилого возраста рекомендуют отвар: столовую ложку листьев мать-и-мачехи заливают 200 мл воды и кипятят на медленном огне. Дают настояться 10 минут. Принимать по полстакана трижды в сутки (взрослым такой отвар следует давать с добавлением других трав). [5]
- **При кашле** готовят настоем из столовой ложки смеси (всех трав взять поровну) листьев мать-и-мачехи, цветков бузины черной, коровяка высокого и липового цвета, корневищ пырея и окопника, заваренных в стакане кипятка. Выдерживают настоем не менее 8 часов и принимают по 50 г четырежды в сутки.

- **При заболеваниях печени, высыпаниях, пятнах на теле** столовую ложку сбора из цветков мать-и-мачехи, травы руты и горца птичьего (взять в пропорциях 5:3:10) запаривают в 200 мл кипятка, дают настояться 10 минут. Пить настой в количестве до 3 стаканов в сутки.
- При туберкулезе легких свежевыжатый сок из листьев мать-и-мачехи пьют на протяжении длительного времени по 4 столовых ложки в сутки. [7]
- **При кашле, как отхаркивающее средство**, советуют настой: 2 столовых ложки смеси из листьев мать-и-мачехи, подорожника большого и корня солодки (в соотношении 3:2:2) залить 400 мл кипятка, дать настояться. Принимать по 0,5 стакана трижды в сутки. [6]
- **При тонзиллите** полезен состав: листья мать-и-мачехи, малины и шалфея, цветки календулы (всех трав поровну) измельчить, смешать. Столовую ложку такого сбора запарить в 200 мл кипятка, дать настояться полчаса, процедить и пить по 100 мл настоя трижды в сутки.
- **При коклюше и бронхоэктазии** взять в равных частях листья мать-и-мачехи и сосновые почки. Составляющие измельчить, хорошо перемешать. 2 ложки сбора залить стаканом холодной воды и дать настояться 2 часа. После прокипятить 5 минут, процедить и пить по 1/3 стакана ежедневно, соблюдая одинаковые интервалы между приемом.
- **При простуде** рекомендуют сироп. Для его приготовления потребуется: 2 стакана цветков мать-и-мачехи, лимонный сок (из 2 лимонов), 1,5 л воды, 1,5 кг сахара. Соцветия очистить от цветоложа, тщательно промыть, залить кипятком. Настаивать сутки. После настой процедить, влить в него сок из 2 лимонов, добавить сахарный песок и варить, пока не загустеет. Сироп в теплом виде разлить по банкам и хранить в затемненном прохладном месте. При простуде добавлять в чай, молоко.
- В качестве **мочегонного средства** помогает настой: приготовить сбор из листьев мать-и-мачехи, ягод малины и травы душицы (в соотношении 2:2:1). Столовую ложку такой смеси залить в термосе 200 мл кипятка и оставить на ночь. Настой процедить. Пить в горячем виде перед сном.
- **При дуодените** рекомендуют принимать мать-и-мачеху с медом. Столовую ложку сухого листа мать-и-мачехи заварить в 200 мл кипятка. Дать немного остыть, процедить, добавить столовую ложку меда. Прием до трех раз в сутки, по столовой ложке.
- **При заболеваниях мочевого пузыря** смешать сухой лист мать-и-мачехи, толокнянки и брусники (каждой травы взять поровну). Заварить и пить, как обыкновенный чай.
- **Средство от кашля:** по 28 г листьев мать-и-мачехи, фенхеля, вероники и 14 г фиалкового корня. Смешать травы, 3 столовых ложки сбора запарить в 4 чашках кипятка, дать настояться 2 часа, процедить и принимать каждые два часа по столовой ложке. Можно добавить немного меда.
- **Средство от боли в горле и охриплости:** 42 г листьев мать-и-мачехи, 56 г корня алтея, 28 г корня солодки, 14 г фиалкового корня. Смешать все составляющие, 3 столовых ложки травяной смеси запарить в 4 чашках кипятка, дать настояться четверть часа, затем процедить и снова довести до кипения. Подсластить медом и пить по 2 чашки ежедневно. [3]

Наружно:

- Примочками со свежим соком (или толчеными листьями мать-и-мачехи) лечат гнойные раны, язвы, нарывы.
- При выпадении волос и перхоти, сопровождающейся зудом кожи головы, для мытья рекомендуют крепкий отвар из листьев мать-и-мачехи и крапивы (по 4 столовых ложки каждой травы на литр воды).

- При рожистом воспалении пораженные болезнью участки присыпают порошком из листьев мать-и-мачехи. [7]
- Для спринцеваний готовят отвар из листьев мать-и-мачехи из расчета 50 г сырья на литр воды. Кипятить отвар в течение 5 минут, процедить, охладить до нужной температуры. [6]
- При головной боли свежие листья мать-и-мачехи прикладывают гладкой стороной ко лбу и вискам.
- При рините сок свежих листьев закапывают в нос.
- При простуде помогает ингаляция с мать-и-мачехой и ромашкой. Чайную ложку листьев мать-и-мачехи и 2 чайных ложки цветков ромашки залить 0,5 л кипятка, прокипятить пару минут, дать остыть до нужной температуры. Дышать над травяным паром примерно 10 минут.
- При начинающемся мастите рекомендуют компрессы из листьев мать-и-мачехи, размоченных в горячем молоке.
- При бронхиальной астме у детей советуют залить 40 сухих листьев мать-и-мачехи 0,5 л водки. Оставить сырье на ночь. В первый вечер вымоченный в водке лист выложить на спину ребенка. На следующий день приложить лист к груди. Так чередовать лечение больше месяца.
- При тромбозе 3 столовых ложки измельченной травы мать-и-мачехи заварить в 200 мл кипятка, дать настояться полчаса, затем процедить. Использовать настой для компрессов.
- **Ванна с мать-и-мачехой**
200 г цветков и листьев мать-и-мачехи залить 3 л кипятка, прокипятить отвар четверть часа, дать настояться, процедить и добавить в полную ванну. [3]

В восточной медицине

В китайской медицине цветки мать-и-мачехи (*куан донг хуа*) используются для лечения мокрого кашля, сопровождающегося обильным выделением мокроты; для активизации деятельности легких.

В научных исследованиях

Николас Калпепер в своем травнике (*The Complete Herbal*, 1653) указывал, что «...свежие листья, сок или сироп из мать-и-мачехи пригодны для лечения горячего сухого кашля, свистящего дыхания и одышки». Также, согласно записям британского врача, средства из мать-и-мачехи помогают при лихорадке, рожистом воспалении, ожогах и волдырях. [8]

Фармакологический и фитохимический аспекты исследования являются целью научной работы группы китайских ученых (Ли К.Й., Цанг Т.Ж. и др.). [9]

Лекарственному потенциалу мать-и-мачехи посвящена статья Кароматова И.Дж., Ибатов А.Х., Амонова М. [10]

Состав водорастворимых полисахаридов, содержащихся в листьях мать-и-мачехи и значение в противоаллергенной терапии исследован в работе Корж А. П., Гурьева А. М., Белоусова М.В. и др. [11]

В кулинарии

Цветки мать-и-мачехи съедобны. Их добавляют в салаты, на них настаивают мед. Сухие цветки добавляют в тесто для блинов или оладий, в выпечку. Молодые листья мать-и-мачехи

добавляют в супы, салаты, рагу, предварительно проварив их, чтобы избавиться от горечи. Сушеные и свежие листья входят в состав травяного чая.

- Салат из моркови с листьями мать-и-мачехи

Для салата понадобится: 50 г свежей моркови, 30 г листьев мать-и-мачехи, 30 мл кефира, соль по вкусу. Морковь натереть на крупной терке, листья мать-и-мачехи тщательно промыть под проточной водой, измельчить, смешать с морковью, заправить кефиром или йогуртом без добавок и посолить.

- Салат из квашеной капусты и мать-и-мачехи

Необходимые продукты: 300 г квашеной капусты, 100 г молодых листьев мать-и-мачехи, 40 мл растительного масла. Листья мать-и-мачехи промыть, мелко нарезать, смешать с квашеной капустой и заправить растительным маслом.

- Суп с листьями мать-и-мачехи

Для супа потребуется: 100 г свежих листьев мать-и-мачехи, 200 г картофеля, соль по вкусу, сметана для сервировки. Картофель нарезать кружочками, листья мать-и-мачехи хорошо промыть и мелко нарезать. Картофель отварить до полуготовности, добавить листья мать-и-мачехи, довести до кипения, снять с огня и дать супу настояться. Посолить по вкусу и подавать, сервируя сметаной. ^[3]

- Мед с мать-и-мачехой

Приготовить такой травяной мед просто: соцветия мать-и-мачехи отделить от чашечек, разобрать соцветия-корзинки. Подготовленную цветочную массу высыпать в простерилизованную стеклянную емкость и залить доверху жидким медом. Настаивать мед в теплом месте, на хорошо освещенном солнечным светом подоконнике и т.д. Выдержать мед на протяжении 6 недель. Затем процедить в отдельную емкость и хранить в прохладном месте.

- Травяные леденцы с мать-и-мачехой

Ингредиенты: 15 чашек листьев мать-и-мачехи, 5 чашек воды, 450 г сахара, 2 чашки кукурузного сиропа, 3 столовых ложки сливочного масла, щепотка пищевой соды, столовая ложка растительного масла.

Тщательно промыть листья, положить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, варить 3 минуты, затем добавить сахар, кукурузный сироп, сливочное масло и уваривать массу на медленном огне до тех пор, пока капля сиропа, брошенная в холодную воду не застынет в плотный шарик (так называемая проба сахарного сиропа). Снять с огня, всыпать соду, перемешать и взбивать миксером до более густой и вязкой консистенции. Смазать растительным маслом форму или глубокую сковороду и выложить в нее леденцовую массу для застывания. Застывший леденцовый пласт расколоть на кусочки. Такие леденцы помогают снять боль в горле и приступы кашля и являются отличным натуральным лакомством.

- Вино из мать-и-мачехи от Моники Уайльд

Потребуется: 5-литровая емкость, заполненная соцветиями мать-и-мачехи, 5 литров воды, сок и цедра двух апельсинов и одного лимона, винные дрожжи (пакетик), подкормка для дрожжей, 1 кг сахара (для сухого вина) или 1,6 кг сахара (для полусладкого вина).

Вскипятить воду, всыпать сахар, варить на медленном огне до полного растворения сахара. Всыпать в горячий сироп апельсиновую и лимонную цедру и охладить до 21 0. Добавить в остывший сироп цветки мать-и-мачехи, сок цитрусовых, винные дрожжи и подкормку. Перемешать, плотно накрыть крышкой и оставить в теплом месте на неделю. Ежедневно перемешивать. Через неделю процедить в бутылку для ферментации. Выдерживать вино в теплом месте 3 месяца. После этого осторожно (не поднимая с доньшка осадок) перелить в бутылку, выдержать еще 2 или 3 месяца. Затем разлить по бутылкам. ^[13]

Сорбе от французского шеф-повара Марка Вейра (Tussilago Flowers Sorbet Recipe from Marc Veprat)

Для приготовления изысканного рецепта понадобятся продукты: 30 свежих соцветий-корзинок мать-и-мачехи, 125 г сахара, 400 мл минеральной воды, немного лимонного сока, половина белка одного крупного яйца.

Измельчить соцветия в рассыпающуюся цветочную массу. Отделить цветки от чашелистиков. Вскипятить воду с сахаром, добавить лимонный сок. Всыпать в кипящий сироп цветки мать-и-мачехи, прокипятить в течение 2 минут. Процедить через сито и дать цветочному сиропу остыть. Затем добавить яичный белок и тщательно взбить. После этого сорбе охладить в морозильной камере или в мороженице. Если сорбе готовится в морозилке, для формирования нужной структуры его необходимо периодически доставать из холодильника и взбивать.

При подаче можно сервировать сорбе свежими цветками мать-и-мачехи и карамельными нитями. ^[12]

В косметологии

- Смягчающий травяной крем для сухой кожи

Ингредиенты: столовая ложка экстракта мать-и-мачехи, 1 столовая ложка ланолина, полчашки оливкового или кукурузного масла, 1 столовая ложка свежего сока подорожника.

Смешать ланолин и масло, размешивая, постепенно добавлять сок подорожника. Добавить экстракт мать-и-мачехи, довести все до однородного состояния миксером или в блендере.

- Маски для лица с мать-и-мачехой

Маска для жирной кожи лица

2 столовых ложки высушенных и мелко нарезанных листьев мать-и-мачехи залить кипятком до состояния кашицы. На медленном огне подогреть массу и дать остыть. Такая маска дает противовоспалительный эффект, выравнивает функционирование сальных желез.

Маска для нормальной кожи

0,5 стакана свежих стеблей, 0,5 стакана кефира. Листья промыть, измельчить до кашеобразного состояния, смешать с кефиром. Нанести маску на лицо. Через четверть часа смыть теплой водой.

Маска для сухой кожи

2 столовых ложки мелко нарезанных листьев мать-и-мачехи залить 200 мл горячего молока, дать настояться, тщательно перемешать, нанести маску на чистую кожу лица. Через четверть часа смыть водой.

При проблемной коже, высыпаниях эффективен следующий косметический рецепт. 2 столовых ложки мелко нарезанных листьев мать-и-мачехи запарить в 200 мл кипятка и держать на водяной бане не менее 5 минут. Дать остыть, процедить и смешать настой с 2 столовыми ложками водки. Использовать такой «лосьон» для протирания очищенной кожи лица, дважды в сутки.

Маска от морщин

3 столовых ложки измельченного листа мать-и-мачехи залить 100 мл горячей воды. Выдержать настой в течение четверти часа, затем процедить. Отобрать 2 столовые ложки настоя, соединить с 2 столовыми ложками сметаны, довести до однородного состояния, нанести на чистую кожу лица, на 20 минут. Смыть маску сначала теплой водой, после этого – прохладной.

- Ополаскиватель для волос с мать-и-мачехой

Полезна мать-и-мачеха для волос. Чтобы оздоровить и укрепить их, готовят отвар: листья лопуха и мать-и-мачехи (в соотношении 1:1) залить водой и прокипятить на водяной бане в течение 20 минут. Теплым отваром ополаскивать вымытые волосы.

Чтобы укрепить тонкие и ломкие ногти, рекомендуют протирать их составом из лимонного сока, сока мать-и-мачехи и масляного раствора витамина А.

- Ванночка для ногтей

В стакане настоя мать-и-мачехи растворить столовую ложку морской соли. Держать ногти в таком настое на протяжении 10 минут. Затем мягко вытереть ногти досуха и смазать питательным кремом.

Если ногти слоятся, полезно делать маску: смешать чайную ложку любого крема для рук с чайной ложкой молотого красного пера и сока мать-и-мачехи. Выдержать маску на ногтях 5 минут, затем смыть. ^[3]

Другие виды использования

Высушенные и сожженные до пеплообразного состояния листья мать-и-мачехи используют в качестве заменителя обычной кухонной соли, если ее нужно исключить из рациона вследствие определенной диеты и т.д.

Зубная боль утихает благодаря курению специальных сигар, сделанных из растертых в порошок листьев мать-и-мачехи. Дым такой сигары нужно задержать во рту.

Опасные свойства мать-и-мачехи и противопоказания

Мать-и-мачеха способна вызвать аллергическую реакцию у лиц с непереносимостью ее компонентов. При бесконтрольном применении и в больших дозах растение может оказать

токсичное воздействие на печень (вследствие содержания в мать-и-мачехе пирролизидиновых алкалоидов).

Препараты мать-и-мачехи могут увеличить риск кровотечения. К группе риска относятся пациенты с различными нарушениями, расстройствами кровообращения и те, кто принимает лекарства, которые могут спровоцировать кровотечение (антикоагулянты и проч.). В данном случае необходима корректировка дозировки.

Мать-и-мачеха может повысить артериальное давление. Одновременный прием препаратов мать-и-мачехи и лекарственных средств, влияющих на кровяное давление должен быть согласован с лечащим врачом и осуществляться с большой осторожностью.

Пациентам, принимающим блокаторы кальциевых каналов, следует принимать мать-и-мачеху только под контролем лечащего врача, внимательно и вовремя реагируя на возможные изменения в состоянии. ^[15]

Ботаническое описание

Это трава-многолетник, представляющая семейство **Астровые** (*Сложноцветные*).

Происхождение названия

В народе мать-и-мачеху называют также *односторонником, двоелистником, двуличником, ранником, камчужной травой, кашлегоном, подбелом, мать-травой, царь-зельем*. Латинское название рода – **Tussilago** – происходит от существительного «кашель» (tussis) и глагола «прогонять», «изгонять».

Почему «мать-и-мачеха»? Ответ кроется в том, что особенности строения листа мать-и-мачехи послужили причиной возникновения русского варианта названия: низ листьев растения испаряет влагу не так интенсивно, поскольку покрыт множеством ворсинок, и при прикосновении кажется теплее и мягче, чем гладкая верхняя часть листа, на ощупь прохладная. Это позволило сравнить растение с материнским теплом и отчужденным, холодным отношением мачехи.

Род Мать-и-мачеха является монотипным: он включает лишь один вид. Ареал произрастания мать-и-мачехи чрезвычайно обширен: Евразия, Восточная Сибирь и горная часть Южной Сибири, малоазийский регион, север Африки, Арктика и Северная Америка. ^[1]

Мать-и-мачеха – многолетнее травянистое растение, высотой до 0,2 м. Корневище ползучее, разветвленное. Стебли прямостоячие, не ветвистые, покрытые мелкими листиками в виде фиолетово-пурпурных или бурых чешуек, вырастают ранней весной. Верхушка стебля увенчивается одиночным поникшим соцветием-корзинкой. Мать-и-мачеха цветет до появления листьев (со второй половины марта до начала мая). Цветки золотисто-желтые, трубчатые в середине соцветия, язычковые – по краю. После завершения периода цветения развиваются основные, крупные прикорневые, собранные в розетку, листья. Они округло-сердцевидной формы, плотные, снизу беловойлочные, с множеством густых, коротких ворсинок, сверху – голые. Плоды семянки созревают в конце апреля – начале мая.

Растет мать-и-мачеха на песчаных, влажных глинистых, известняковых и глинисто-меловых почвах склонов или холмов, вдоль железнодорожных насыпей, в оврагах, на берегах водоемов, по краю лугов, вдоль глинистых обрывов, как сорняк в огородах и полях. ^[2]

Условия выращивания

Мать-и-мачеха – умеренно требовательное к условиям ухода растение. Довольно стойко переносит засуху, приживается на любых видах почв, быстро укореняется, дает большое количество новых побегов, но лучше всего произрастает на участках, расположенных в затененных местах (под плодовыми деревьями с густой листвой и т.д.). Размножается как делением корневищ, так и семенным способом. Одно растение может дать до 17 тысяч семян. Семена мать-и-мачехи созревают быстро, без затруднений рассеиваются ветром и, оказавшись в почве, способны прорасти в первые же сутки. Успешно размножается мать-и-мачеха и с помощью рассады корневищ, которые легко приживаются в грунте, быстро разрастаются и дают густые заросли-всходы. Рекомендуется ежегодная подкормка растения органическими и минеральными удобрениями в комплексе. ^[3]

При заготовке травы мать-и-мачехи собирают молодые, покрытые из-под низу густыми, короткими белыми, войлочными ворсинками, листья, не тронутые ржавчиной. Листья срезают вместе с черешком или срывают. Время сбора сырья – май-июнь. Мать-и-мачеху сушат на бумажной или тканевой основе под навесом, в местах с хорошей вентиляцией, рассыпая листья тонким слоем. Соцветия-корзинки мать-и-мачехи собирают в апреле-начале мая, срывая их или обрезая вместе с цветоносами длиной не больше 0,5 см. Заготавливают так же, как и листья. Срок хранения листьев и соцветий 3 года.

Травники с небольшим опытом часто при сборе листьев мать-и-мачехи путают растение с лопухом и другими представителями семейства Астровых (Сложноцветных). Отличить травы можно по совокупности внешних признаков. При сборе соцветий мать-и-мачехи в некоторых случаях ошибочно собирают цветочный материал одуванчика лекарственного. Следует также различать мать-и-мачеху от схожих видов – подбела войлочного, подбела белого и подбела гибридного. Одним из главных отличительных признаков может служить жилкование листа: у названных видов подбела оно перистое, а у мать-и-мачехи нижняя часть листка беловойлочная с отходящими веером тремя пучками жилок. К одним из знаковых различий можно отнести и особенность соцветий: соцветие-корзинка подбела с колокольчатой оберткой, в то время как корзинка мать-и-мачехи имеет цилиндрическую обертку.

Важно помнить, что сбор сырья возможен только на незагрязненных участках, расположенных на достаточно большом расстоянии от автотрасс. Растения, произрастающие вдоль обочин дорог зачастую отравлены накопленными солями тяжелых металлов. ^[2]

Цепь питания

Мать-и-мачеха служит источником пищи для личинок многих видов Чешуекрылых.

Видео

Какие недуги лечит мать-и-мачеха? Настой мать-и-мачехи: рецепт и советы по приготовлению.

Мать-и-мачеха при бронхите, цистите, болезни суставов: комментарий фитотерапевта.

Литература

1. Википедия, статья «Мать-и-мачеха»
2. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
3. Мать-и-мачеха от ста болезней. Константинов Ю., - Центрполиграф, 2013. – 160 с.

4. Total lipids, proteins, minerals and essential oilsof Tussilago farfara (l.)from south part of Kosova // European Journal of Experimental Biology, 2012, 2 (4):1273-1277.
5. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
6. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
7. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
8. Coltsfoot, The Project Gutenberg EBook of The Complete Herbal, by Nicholas Culpeper, [источник](#)
9. Phytochemical and pharmacological research progress in Tussilago farfara, [источник](#)
10. ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ МАТЬ-И-МАЧЕХА, [источник](#)
11. МОНОСАХАРИДНЫЙ СОСТАВ ПОЛИСАХАРИДНОГО КОМПЛЕКСА ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ, [источник](#)
12. At Home in Nature, a user's guide. Mary Choate and Aaron Brachfeld. - Coastalfields Press. – 796 p.
13. Coltsfoot-wine, [источник](#)
14. Coltsfoot Rocks, [источник](#)
15. Coltsfoot (Tussilago farfara), [источник](#)

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

Tussilágo - 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 05.08.18

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

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