



Мати-і-мачуха (лат. *Tussilágo*)

Елісеева Тат'яна, 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 матері-мачухи та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність рослини, розглянуто використання матері-мачухи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти матері-мачухи на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: мати-і-мачуха, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад матері-мачухи (За даними [Їжа +](#)).

Основні речовини (г/100 г):	Свіже фейхоа [1]
Білки	2,47
Жири	1,74
Мінерали	
Калій	0,295
Кальцій	0,463
Магній	0,228
Натрій	0,057
Залізо	0,912
Цинк	0,0353
Мідь	0,081

Що саме використовують і в якому вигляді

У лікуванні різних захворювань у рамках офіційної медицини та в рецептах народних цілителів використовують квіткові кошики та листя мати-й-мачухи, з яких готують відвари, настої. Листя та суцвіття мати-й-мачухи входять до складу грудного та потогінного трав'яних зборів. Свіжий сік листя призначають як внутрішнього, так зовнішнього застосування. Екстракт із листя з сиропом застосовують під час відновної терапії. Зовнішньо мати-й-мачуха використовується у вигляді примочок (підготовляють кашку зі свіжого листя), компресів, полоскань. [3]

Лікувальні властивості

Листя і квітки мати-й-мачухи містять тритерпенові сапоніни (фарадіол), флавоноїди (рутин, гіперозид), гіркий глікозид тусилагін , слизу, дубильні речовини, сліди летких масел, які діють антибактеріально та протисудомно , каротиноїд . та галову кислоти, мінеральні солі, полісахариди (інулін, декстрин). У квітках містяться фітостероли . У складі листя також виділяють ситостерин та мікроелемент цинк. [5]

Навіщо застосовують мати-й-мачуху? В основному , як відхаркувальний, пом'якшувальний, протизапальний, легкий потогінний, жовчогінний і слабкий спазмолітичний засіб. У науковій медицині настій листя мати-й-мачухи призначають при ларингітах, трахеїтах, хронічних бронхітах, бронхопневмонії, бронхіальній астмі, бронхоектатичній хворобі.

Виправдала себе мати-й-мачуха як ефективний дезінфікуючий засіб при абсцесі та гангрені легень. У народній медицині, крім цього, настій з листя рекомендують при гарячці, катарах шлунка, кишечника та сечового міхура, при запальному процесі у нирках, водянці, загальному фізичному виснаженні; для підвищення апетиту та покращення процесів травлення при хронічних ентероколітах.

Сирий сік мати-й-мачухи вважають дієвим потогінним та жовчогінним засобом. Зовнішньо настій листя використовують для полоскань при ангіні, для спринцювання при загальних захворюваннях піхви, одночасно посилюючи терапевтичний ефект шляхом прийому внутрішньо настою мати-й-мачуха по їдальні ложці до 6 разів на добу. [6]

В офіційній медицині

В асортименті аптечних засобів можна знайти листя мати-й-мачухи, суху сировину в упаковках різної вагової цінності.

У народній медицині

- **При запаленому стані слизової оболонки верхніх дихальних шляхів** корисний чай з матір-мачухи: столову ложку квіток заварюють у склянці окропу і дають настоятися чверть години. П'ють теплим по 100 мл двічі на день.
- **Як відхаркувальний та обволікаючий засіб** при запальних процесах верхніх дихальних шляхів дітям та пацієнтам похилого віку рекомендують відвар: столову ложку листя мати-й-мачухи заливають 200 мл води та кип'ятять на повільному вогні. Дають настоятися 10 хвилин. Приймати по півсклянки тричі на добу (дорослим такий відвар слід давати з додаванням інших трав). [5]
- **При кашлі** готують настій зі столової ложки суміші (всіх трав взяти порівну) листя мати-й-мачухи, квіток бузини чорної, коров'яка високого та липового кольору, кореневищ пирію та живокосту, заварених у склянці окропу. Витримують настій не менше 8 годин та приймають по 50 г чотири рази на добу.
- **При захворюваннях печінки, висипаннях, плямах на тілі** столову ложку збору з квіток мати-й-мачухи, трави рути та горця птишиного (взяти у пропорціях 5:3:10)

запарюють у 200 мл окропу, дають настоятися 10 хвилин. Пити настій у кількості до 3 склянок на добу.

- При туберкульозі легень свіжий сік з листя мати-й-мачухи п'ють протягом тривалого часу по 4 столові ложки на добу. ^[7]
- **При кашлі, як відхаркувальний засіб**, радять настій: 2 столові ложки суміші з листя мати-й-мачухи, подорожника великого та кореня солодки (у співвідношенні 3:2:2) залити 400 мл окропу, дати настоятися. Приймати по 0,5 склянки тричі на день. ^[6]
- **При тонзиліті** корисний склад: листя мати-й-мачухи, малини та шавлії, квітки календули (всіх трав порівну) подрібнити, змішати. Столову ложку такого збору запарити в 200 мл окропу, дати настоятися півгодини, процідити та пити по 100 мл настою тричі на добу.
- **При коклюші та бронхоектазії** взяти в рівних частинах листя мати-й-мачухи та соснові бруньки. Складові подрібнити, добре перемішати. 2 ложки збору залити склянкою холодної води та дати настоятися 2 години. Після прокип'ятити 5 хвилин, процідити і пити по 1/3 склянки щодня, дотримуючись однакових інтервалів між прийомом.
- **При застуді** рекомендують сироп. Для його приготування знадобиться: 2 склянки квіток мати-й-мачухи, лимонний сік (з 2 лимонів), 1,5 л води, 1,5 кг цукру. Суцвіття очистити від квітколожа, ретельно промити, залити окропом. Наполягати на добу. Після настій процідити, влити в нього сік з 2 лимонів, додати цукровий пісок і варити, доки не загусне. Сироп у теплому вигляді розлити по банках і зберігати у затемненому прохолодному місці. При застуді додавати у чай, молоко.
- **Як сечогінний засіб** допомагає настій: приготувати збір з листя мати-й-мачухи, ягід малини та трави материнки (у співвідношенні 2:2:1). Столову ложку такої суміші залити в термосі 200 мл окропу та залишити на ніч. Настій процідити. Пити у гарячому вигляді перед сном.
- **При дуоденіті** рекомендують приймати мати-й-мачуху з медом. Столову ложку сухого листа мати-й-мачухи заварити в 200 мл окропу. Дати трохи охолонути, процідити, додати столову ложку меду. Прийом до трьох разів на добу по столовій ложці.
- **При захворюваннях сечового міхура** змішати сухий лист мати-й-мачухи, мучниці та брусниці (кожної трави взяти порівну). Заварити та пити, як звичайний чай.
- **Засіб від кашлю** : по 28 г листя мати-й-мачухи, фенхелю, вероніки та 14 г фіалкового кореня. Змішати трави, 3 столові ложки збору запарити в 4 чашках окропу, дати настоятися 2 години, процідити і приймати кожні дві години по столовій ложці. Можна додати трохи меду.
- **Засіб від болю в горлі та захриплості** : 42 г листя мати-й-мачухи, 56 г кореня алтея, 28 г кореня солодки, 14 г фіалкового кореня. Змішати всі складові, 3 столові ложки трав'яної суміші запарити в 4 чашках окропу, дати настоятися чверть години, потім процідити і знову довести до кипіння. Підсолодити медом і пити по 2 чашки щодня. ^[3]

Зовнішньо:

- Примочками зі свіжим соком (або товченим листям мати-й-мачухи) лікують гнійні рани, виразки, нариви.
- При випаданні волосся і лупи, що супроводжується свербінням шкіри голови, для миття рекомендують міцний відвар з листя мати-й-мачухи та кропиви (по 4 столові ложки кожної трави на літр води).
- При бешиховому запаленні уражені хворобою ділянки присипають порошком з листя мати-й-мачухи. ^[7]
- Для спринцювання готують відвар з листя мати-й-мачухи з розрахунку 50 г сировини на літр води. Кип'ятити відвар протягом 5 хвилин, процідити, охолодити до потрібної температури. ^[6]

- При головному болю свіже листя мати-і-мачухи прикладають гладкою стороною до чола та скронь.
- При риніті сік свіжого листя закопують у ніс.
- При застуді допомагає інгаляція з матір'ю та ромашкою. Чайну ложку листя мати-й-мачухи і 2 чайні ложки квіток ромашки залити 0,5 л окропу, прокип'ятити пару хвилин, дати охолонути до потрібної температури. Дихати над трав'яною парою приблизно 10 хвилин.
- При маститі, що починається, рекомендують компреси з листя мати-і-мачухи, розмочених у гарячому молоці.
- При бронхіальній астмі у дітей радять залити 40 сухого листя мати-й-мачухи 0,5 л горілки. Залишити сировину на ніч. Першого вечора вимочений у горілці лист викласти на спину дитини. Наступного дня прикласти лист до грудей. Так чергувати лікування більше місяця.
- При тромбозі 3 столові ложки подрібненої трави мати-і-мачухи заварити в 200 мл окропу, дати настоятися півгодини, потім процідити. Використовувати настій для компресів.
- **Ванна з матір'ю-мачухою**
200 г квіток і листя мати-й-мачухи залити 3 л окропу, прокип'ятити відвар чверть години, дати настоятися, процідити і додати в повну ванну. ^[3]

У східній медицині

У китайській медицині квітки мати-і-мачухи (*куан донг хуа*) використовуються для лікування мокрого кашлю, що супроводжується рясним виділенням мокротиння; для активізації діяльності легень.

У наукових дослідженнях

Ніколас Калпепер у своєму травнику (*The Complete Herbal* , 1653) вказував, що «...свіже листя, сік або сироп з мати-й-мачухи придатні для лікування гарячого сухого кашлю, свистячого дихання та задишки». Також, згідно з записами британського лікаря, засоби з мати-й-мачухи допомагають при лихоманці, бешиховому запаленні, опіках і пухирях. ^[8]

Фармакологічний та фітохімічний аспекти дослідження є метою наукової роботи групи китайських учених (Лі К.Й., Цанг Т.Ж. та ін.). ^[9]

Лікарському потенціалу мати-й-мачухи присвячена стаття Кароматова І.Дж. , Ібатова Х.Б. , Амонова М. ^[10]

Склад водорозчинних полісахаридів, що містяться в листі мати-й-мачухи та значення в протиалергенній терапії досліджено у роботі Корж А. П., Гур'єва А. М., Білоусова М.В. та ін ^[11]

У кулінарії

Квітки мати-й-мачухи їстівні. Їх додають до салатів, на них наполягають мед. Сухі квітки додають у тісто для млинців або оладок, у випічку. Молоде листя мати-і-мачухи додають у супи, салати, рагу, попередньо проваривши їх, щоб позбавити гіркоти. Сушене і свіже листя входить до складу трав'яного чаю.

- Салат з моркви з листям мати-й-мачухи

Для салату знадобиться: 50 г свіжої моркви, 30 г листя мати-й-мачухи, 30 мл кефіру, сіль за смаком. Моркву натерти на великій тертці, листя мачухи ретельно промити під проточною водою, подрібнити, змішати з морквою, заправити кефіром або йогуртом без добавок і посолити.

- Салат із квашеної капусти та мати-й-мачухи

Необхідні продукти: 300 г квашеної капусти, 100 г молодого листя мати-й-мачухи, 40 мл рослинної олії. Листя мати-й-мачухи промити, дрібно нарізати, змішати з квашеною капустою і заправити олією.

- Суп з листям мати-й-мачухи

Для супу потрібно: 100 г свіжого листя мати-й-мачухи, 200 г картоплі, сіль за смаком, сметана для сервірування. Картопля нарізати кружальцями, листя мати-й-мачухи добре промити і дрібно нарізати. Картоплю відварити до напівготовності, додати листя мачухи, довести до кипіння, зняти з вогню і дати супу настоятися. Посолити на смак і подавати, сервірувавши сметаною. [3]

- Мед з матір'ю і мачухою

Приготувати такий трав'яний мед просто: суцвіття мати-й-мачухи відокремити від чашок, розібрати суцвіття-кошики. Підготовлену квіткову масу висипати в простерилізовану скляну ємність і залити рідким медом. Наполягати мед у теплом місці, на добре освітленому сонячним світлом підвіконні тощо. Витримати мед протягом 6 тижнів. Потім процідити в окрему ємність і зберігати у прохолодному місці.

- Трав'яні льодяники з матір'ю і мачухою

Інгредієнти: 15 чашок листя мати-й-мачухи, 5 чашок води, 450 г цукру, 2 чашки кукурудзяного сиропу, 3 столові ложки вершкового масла, щіпка харчової соди, столова ложка рослинної олії.

Ретельно промити листя, покласти у каструлю, залити водою. Довести до кипіння, варити 3 хвилини, потім додати цукор, кукурудзяний сироп, вершкове масло і уварювати масу на повільному вогні доти, поки крапля сиропу, кинута в холодну воду, не застигне в щільну кульку (так звана проба цукрового сиропу). Зняти з вогню, всипати соду, перемішати і збивати міксером до густішої і в'язкої консистенції. Змастити|змазати| рослинною олією форму або глибоку сковороду і викласти в неї льодяникову масу для застигання. Застиглий льодяниковий пласт розколоти на шматочки. Такі льодяники допомагають зняти біль у горлі та напади кашлю і є відмінними натуральними ласощами.

- Вино з мати-й-мачухи від Моніки Уайльд

Потрібно: 5-літрова ємність, заповнена суцвіттями мати-й-мачухи, 5 літрів води, сік та цедра двох апельсинів та одного лимона, винні дріжджі (пакетик), підживлення для дріжджів, 1 кг цукру (для сухого вина) або 1,6 кг цукру (для напівсолодкого вина).

Закип'ятити воду, всипати цукор, варити на повільному вогні до розчинення цукру. Всипати в гарячий сироп апельсинову і лимонну цедру і охолодити до 21 °C. Додати в сироп, що остигнув, квітки мати-й-мачухи, сік цитрусових, винні дріжджі і підживлення. Перемішати, щільно накрити кришкою та залишити у теплом місці на тиждень. Щодня перемішувати. Через тиждень процідити у сулію для ферментації. Витримувати вино у теплом місці 3 місяці. Після

цього обережно (не піднімаючи з дна осад) перелити в сулію, витримати ще 2 або 3 місяці. Потім розлити по пляшках. ^[13]

Сорбе від французького шеф-кухаря Марка Вейра (Tussilago Flowers Sorbet Recipe from Marc Veyrat)

Для приготування вишуканого рецепту знадобляться продукти: 30 свіжих суцвіть-корзинок мати-й-мачухи, 125 г цукру, 400 мл мінеральної води, трохи лимонного соку, половина одного білка одного яйця.

Подрібнити суцвіття в квіткову масу, що розсипається. Відокремити квітки від чашолистків. Закип'ятити воду із цукром, додати лимонний сік. Всипати в киплячий сироп квітки мати-імачіхи , прокип'ятити протягом 2 хвилин. Процідити через сито і дати квітковому сиропу охолонути. Потім додати|добавляти| яєчний білок і ретельно збити. Після цього сорб охолодити в морозильній камері або в морозиві. Якщо сорбе готується в морозилці, для формування потрібної структури його необхідно періодично діставати з холодильника та збивати.

При подачі можна сервірувати сорбі свіжими квітками мати-й-мачухи та карамельними нитками. ^[12]

У косметології

- Пом'якшуючий трав'яний крем для сухої шкіри

Інгредієнти: столова ложка екстракту мати-й-мачухи, 1 столова ложка ланоліну, півкубки оливкової або кукурудзяної олії, 1 столова ложка свіжого соку подорожника.

Змішати ланолін та олію, розмішуючи, поступово додавати сік подорожника. Додати екстракт мати-й-мачухи, довести все до однорідного стану міксером або у блендері.

- Маски для обличчя з матір'ю і мачухою

Маска для жирної шкіри обличчя

2 столові ложки висушеного і дрібно нарізаного листя мати-й-мачухи залити окропом до стану кашки. На повільному вогні підігріти масу і дати охолонути. Така маска дає протизапальний ефект, вирівнює функціонування сальних залоз.

Маска для нормальної шкіри

0,5 склянки свіжих стебел, 0,5 склянки кефіру. Листя промити, подрібнити до кашоподібного стану, змішати із кефіром. Нанести маску на обличчя. За чверть години змити теплою водою.

Маска для сухої шкіри

2 столові ложки дрібно нарізаного листя мати-й-мачухи залити 200 мл гарячого молока, дати настоятися, ретельно перемішати, нанести маску на чисту шкіру обличчя. За чверть години змити водою.

При проблемній шкірі, висипання ефективний наступний косметичний рецепт. 2 столові ложки дрібно нарізаного листя мати-й-мачухи запарити в 200 мл окропу і тримати на водяній бані не

менше 5 хвилин. Дати охолонути, процідити і змішати настій із 2 столовими ложками горілки. Використовувати такий «лосьйон» для протирання очищеної шкіри обличчя двічі на добу.

Маска від зморшок

3 столові ложки подрібненого листа мати-й-мачухи залити 100 мл гарячої води. Витримати настій протягом чверті години, потім процідити. Відібрати 2 столові ложки настою, з'єднати з 2 столовими ложками сметани, довести до однорідного стану, нанести на чисту шкіру обличчя на 20 хвилин. Змити маску спочатку теплою водою, після цього – прохолодною.

- Ополіскувач для волосся з матір'ю і мачухою

Корисна мати-й-мачуха для волосся. Щоб оздоровити та зміцнити їх, готують відвар: листя лопуха та мати-й-мачухи (у співвідношенні 1:1) залити водою та прокип'ятити на водяній бані протягом 20 хвилин. Теплим відваром обполіскувати вимите волосся.

Щоб зміцнити тонкі та ламкі нігті, рекомендують протирати їх складом із лимонного соку, соку мати-й-мачухи та масляного розчину вітаміну А.

- Ванночка для нігтів

У склянці настою мати-й-мачухи розчинити столову ложку морської солі. Тримати нігті у такому настої протягом 10 хвилин. Потім м'яко витерти нігті насухо і змастити живильним кремом.

Якщо нігті шаруються, корисно робити маску: змішати чайну ложку будь-якого крему для рук із чайною ложкою меленого червоного пера та соку мати-й-мачухи. Витримати маску на нігтях 5 хвилин|хвилин|, потім змити. ^[3]

Інші види використання

Висушене та спалене до пеплоподібного стану листя мати-й-мачухи використовують як заміник звичайної кухонної солі, якщо її потрібно виключити з раціону внаслідок певної дієти тощо.

Зубний біль вщухає завдяки курінню спеціальних сигар, зроблених із розтертого в порошок листя мати-й-мачухи. Дим такої сигари треба затримати у роті.

Небезпечні властивості мати-й-мачухи та протипоказання

Мати-й-мачуха здатна викликати алергічну реакцію в осіб із непереносимістю її компонентів. При безконтрольному застосуванні та у великих дозах рослина може мати токсичну дію на печінку (внаслідок вмісту в матір-й-мачусі пірролізидинових алкалоїдів).

Препарати мати-й-мачухи можуть збільшити ризик кровотечі. До групи ризику належать пацієнти з різними порушеннями, розладами кровообігу та ті, хто приймає ліки, які можуть спровокувати кровотечу (антикоагулянти та ін.). У цьому випадку необхідне коригування дозування.

Мати-й-мачуха може підвищити артеріальний тиск. Одночасний прийом препаратів мати-й-мачухи та лікарських засобів, що впливають на кров'яний тиск, повинен бути узгоджений з лікарем і здійснюватися з великою обережністю.

Пацієнтам, які приймають блокатори кальцієвих каналів, слід приймати мати-й-мачуху тільки під контролем лікаря, уважно та вчасно реагуючи на можливі зміни у стані. [15]

Ботанічний опис

Це трава-многолітник, що представляє сімейство **Астрові** (*Складнокольорові*).

походження назви

У народі мати-і-мачуху називають також *однобічником* , *дволистником* , *дволичником* , *ранником* , *камчужною травою* , *кашлегоном* , *підбілом* , *мати-травою* , *цар-зіллям* . Латинська назва роду - **Tussilago** - походить від іменника "*кашель* " (*tussis*) і дієслова "*проганяти* ", "*виганяти* ".

Чому «мати-й-мачуха»? Відповідь полягає в тому, що особливості будови листа мати-і-мачухи спричинили виникнення російського варіанта назви: низ листя рослини випаровує вологу не так інтенсивно, оскільки покритий безліччю ворсинок, і при дотику здається тепліше і м'якше, ніж гладка верхня частина листа, на дотик прохолодна. Це дозволило порівняти рослину з материнським теплом та відчуженим, холодним ставленням мачухи.

Рід Мати-і-мачухи є монотипним: він включає лише один вид. Ареал проростання мати-й-мачухи надзвичайно великий: Євразія, Східний Сибір та гірська частина Південного Сибіру, малоазійський регіон, північ Африки, Арктика та Північна Америка. [1]

Мати-і-мачуха – багаторічна трав'яниста рослина, висотою до 0,2 м. Кореневище повзуче, розгалужене. Стебла прямостоячі, не гіллясті, покриті дрібними листочками у вигляді фіолетово-пурпурових або бурих лусочок, виростають провесною. Верхівка стебла увінчується поодиноким пониклим суцвіттям-кошиком. Мати і мачуха цвіте до появи листя (з другої половини березня до початку травня). Квітки золотаво-жовті, трубчасті в середині суцвіття, язичкові - по краю. Після завершення періоду цвітіння розвиваються основні, великі прикореневі, зібрані в розетку листя. Вони округло-серцеподібної форми, щільні, знизу білоповні, з безліччю густих, коротких ворсинок, зверху – голі. Плоди сім'янки дозрівають наприкінці квітня – на початку травня.

Росте мати-і-мачуха на піщаних, вологих глинистих, вапнякових і глинисто-крейдових ґрунтах схилів або пагорбів, уздовж залізничних насипів, в ярах, на берегах водойм, по краю лук, уздовж глинистих урвищ, як бур'ян в городах. [2]

Умови вирощування

Мати-і-мачуха – помірковано вимоглива до умов догляду рослина. Досить стійко переносить посуху, приживається на будь-яких видах ґрунтів, швидко укорінюється, дає велику кількість нових пагонів, але найкраще росте на ділянках, розташованих у затінених місцях (під плодовими деревами з густим листям тощо). Розмножується як розподілом кореневищ, так і насінним способом. Одна рослина може дати до 17 тисяч сім'янок. Насіння мати-й-мачухи дозріває швидко, без труднощів розсіюється вітром і, опинившись у ґрунті, здатне прорости в першу ж добу. Успішно розмножується мати-й-мачуха і за допомогою розсадки кореневищ, які легко приживаються в ґрунті, швидко розростаються і дають густі зарості-сходи. Рекомендується щорічне підживлення рослини органічними та мінеральними добривами в комплексі. [3]

При заготівлі трави мати-й-мачухи збирають молоді, покриті з-під низу густими, короткими білими, повстяними ворсинками, листя, не зачеплене іржею. Листя зрізають разом із черешком або зривають. Час збирання сировини – травень-червень. Мати-й-мачуху сушать на паперовій або тканинній основі під навісом, у місцях з гарною вентиляцією, розсипаючи листя тонким шаром. Суцвіття-корзинки мати-й-мачухи збирають у квітні-початку травня, зриваючи їх або обрізаючи разом із квітконосами завдовжки не більше 0,5 см. Заготовляють так само, як і листя. Термін зберігання листя та суцвіття 3 роки.

Травники з невеликим досвідом часто при збиранні листя мати-й-мачухи плутають рослину з лопухом та іншими представниками сімейства Астрових (Складноцвітих). Відрізнити трави можна за сукупністю зовнішніх ознак. При зборі суцвіть мати-й-мачухи в деяких випадках помилково збирають квітковий матеріал кульбаби лікарської. Слід також відрізнити матір-й-мачуху від подібних видів - підбілу повстяного, підбілу білого і підбілу гібридного. Однією з головних відмітних ознак може служити жилкування листа: у названих видів підбіла воно пір'ясте, а у мати-й-мачухи нижня частина листка білоповнована з віялом, що відходять, трьома пучками жилок. До одним із знакових відмінностей можна віднести і особливість суцвіть: суцвіття-кошик підбіла з дзвінковою обгорткою, у той час як кошик мати-й-мачухи має циліндричну обгортку.

Важливо пам'ятати, що збирання сировини можливе лише на незабруднених ділянках, розташованих на великій відстані від автотрас. Рослини, що виростають уздовж узбіччя доріг часто отруєні накопиченими солями важких металів. [2]

Ланцюг живлення

Мати-й-мачуха є джерелом їжі для личинок багатьох видів лускокрилих.

Література

1. Вікіпедія, стаття «Мати-й-мачуха»
2. 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.
3. Мати-й-мачуха від ста хвороб. 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. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк. іл.
6. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
7. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
8. Coltsfoot, The Project Gutenberg EBook of The Complete Herbal, Nicholas Culpeper, [джерело](#)
9. Phytochemical and farmacological research progress in Tussilago farfara , [джерело](#)
10. ЛІКУВАЛЬНА РОСЛИНА МАТИ-І-МАЧЕХА, [джерело](#)
11. МОНОСАХАРИДНИЙ СКЛАД ПОЛІСАХАРИДНОГО КОМПЛЕКСУ ЛИСТЬ МАТИ-І-МАЧЕХИ, [джерело](#)
12. At Home in Nature, a user's guide. Mary Choate and Aaron Brachfeld . - Coastalfields Press. - 796 p.
13. Coltsfoot-wine , [джерело](#)
14. Coltsfoot Rocks , [джерело](#)
15. Coltsfoot (Tussilago farfara), [джерело](#)

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

Tussilágo - 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 05.08.18 р

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

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.