



Полынь (лат. *Artemisia*)

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

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

Полезные свойства полыни

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

Основные вещества	В 100 граммах сушеной полыни эстрагонной содержится ^[4] :
Углеводы	50,22 г
Белки	22,77 г
Вода	7,74 г
Пищевые волокна	7,4 г
Жиры	7,24 г
Насыщенные жирные кислоты	1,881 г
Минералы	
Калий	3020 мг
Кальций	1139 мг
Магний	347 мг
Фосфор	313 мг
Натрий	62 мг
Железо	32,3 мг
Цинк	3,9 мг

Витамины	
Витамин С	50 мг
Ниацин	8, 950 мг
Витамин В-6	2,410 мг
Рибофлавин	1,339 мг
Фолаты	0,274 мг
Тиамин	0,251 мг
Витамин А	0,21 мг

Что именно используют и в каком виде

Корень полыни используют как сырье для отвара, настаивают его на вине. Делают из корня вытяжку. Из **полынной травы** и листьев готовят отвары, напары. **Свежую измельченную траву** применяют в составе примочек, компрессов, **сок полыни** задействован в средствах для повышения аппетита. На основе полыни создают тинктуру. **Спиртовой экстракт** и **эфирное масло полыни** также широко используются в лечебном деле. Полынь входит в состав различных чаев и лекарственных сборов. В гомеопатии траву и корни полыни обыкновенной применяют при эпилепсии и гинекологических заболеваниях. Курение сигар из сухой травы полыни обыкновенной назначают при бронхиальной астме. [5]

Лечебные свойства

Корень полыни обыкновенной содержит летучие масла, цинеол, фенхон, борнеол, камфен, туйон, инулин, смолистые вещества, органические кислоты, некоторое количество дубильных веществ. Препараты из корней этого вида полыни оказывают мочегонное, спазмолитическое, глистогонное действие на организм человека. Стимулируют функции желудка и усиливают выделение пищеварительных соков.

В траве полыни горькой обнаруживают прохамазуленовые горечи (абсинтин, анабсинтин, артабсин), летучее масло абсинтола с содержанием туйола, туйона и других терпенов, смолистые вещества и небольшое количество дубильных веществ, яблочную и янтарную кислоты. Полынь горькая также улучшает пищеварение, оказывает легкий слабительный эффект и усиливает моторику желчных путей.

В траве полыни обыкновенной, кроме перечисленных и характерных для корневой части веществ и горечей, также находят цимен, камфен, ядовитый туйон и эфир дегидромартикария. Этот вид полыни оказывает общеукрепляющее воздействие на организм человека. Применяется в практике обезболивания и ускорения процесса родов.

В траве полыни крымской присутствуют летучие масла с содержанием абсентола и пинена, артимин и тауремизин (стимулирует дыхание, повышает артериальное давление, улучшает функцию сердца при острой сердечной недостаточности), флавоноид аксилярозид. Лекарственное значение полыни крымской связано с укреплением сердечной мышцы, возбуждающим эффектом на нервную систему [6]

В официальной медицине

Разнообразен спектр аптечных препаратов на основе полыни:

- Травя полыни горькой;
- Настойка полыни горькой. Применяют по 5-20 капель три раза в сутки за полчаса до приема пищи;

- Экстракт полыни горькой густой;
- Тауремизин (таблетки). Назначают по одной таблетке 2-3 раза в сутки (каждая таблетка по 0,005 г);
- 0,25%-й раствор тауремизина в ампулах по 1 мл. Вводят подкожно и внутримышечно по 0,5-1 мл, внутривенно – по 1 мл с 10 мл 20%-го раствора глюкозы при отравлении наркотиками, снотворными препаратами, острой сердечной недостаточности, коллапсе, инфекционных и других заболеваниях, которые подавляют дыхательный и сосудодвигательный центры.

Цветы полыни цитварной в упаковках. В аптечную сеть поступают цветочные корзинки цитварной полыни, расфасованные в коробки, под названием «цитварное семя». Такое название дано потому, что цветочные корзинки полыни по внешнему виду напоминают семена. [6]

В народной медицине

В древности с помощью полынного напитка участники Олимпийских игр снимали мышечное и нервное напряжение. Современные народные целители успешно используют полынь в составе лекарственных снадобий.

Как мочегонное, желчегонное, противосудорожное и глистогонное средства используют отвар из корня полыни обыкновенной. Половину столовой ложки корешков заливают водой в количестве 200 мл. Прокипятив около 10 минут на небольшом огне, дают остыть.

При сниженном выделении желудочного сока, желчи, запорах пьют отвар из травы полыни горькой. Одну чайную ложку травяного сырья заваривают в стакане кипятка, дают настояться. Применять на протяжении суток по столовой ложке за полчаса до еды. Такое снадобье полезно при стрессах и нарушениях сна, оно стабилизирует нервное состояние и налаживает режим сна.

Трава полыни обыкновенной в виде спиртовой настойки или отвара целесообразна как лекарство при микотической пневмонии (вызванной перенасыщением антибиотиками). Половину столовой ложки травяного сырья заливают стаканом воды и кипятят 5 минут на небольшом огне, настаивают 30 минут. Пить от одной столовой ложки до 50 мл полученной жидкости дважды в сутки перед приемом пищи. Такой отвар мобилизует защитные силы организма.

Напар из травы полыни крымской (горсть измельченной травы и 200 мл кипятка) пьют по столовой ложке 3 или 4 раза в сутки при воспалении легких, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астме, недостаточности кровообращения, остром инфаркте миокарда.

В акушерстве и гинекологии отвар из полыни обыкновенной назначают при аменорее и гипоменструальном синдроме, при тошноте и недомогании беременных, а также как средство, которое обезболивает родовой процесс. При отсутствии физиологических кровотечений 3 столовых ложки травы полыни обыкновенной настаивать сутки в стакане холодной воды. Пить настой по столовой ложке через каждые 3 часа.

Настой травы полыни однолетней применяют для стимуляции деятельности пищеварительного тракта и улучшения аппетита (разовая доза – 3-8 г).

Порошки из соцветий полыни приморской в сочетании с медом (10 г сырья смешивают со 100 г меда) назначают при глистной инвазии.

Настой травы полыни эстрагонной (6 г сырья на стакан кипятка, по трети стакана перед приемом пищи 3 раза в сутки) назначают при катарах желудка, при хронических гастритах с

пониженной кислотностью желудочного сока, при водянке, метеоризме и как противоглистное средство.

Полынь горькая помогает при лечении алкогольной зависимости. В стакан воды всыпать 4 столовых ложки душицы и ложку измельченной полынной травы. Такой прокипяченный и процеженный отвар пить по столовой ложке трижды в сутки на протяжении двух или трех месяцев. Примерно на 14-й день употребления этого снадобья зависимые люди ощущают равнодушие к спиртным напиткам, вплоть до полного отторжения.

- **Наружные средства:**

Свежим соком полыни лечебной лечат раны и нарывы; компрессы из распаренной травы рекомендуют при воспалении грудной железы и для ускорения созревания нарывов; настоем полощут полость рта при зубной боли, делают ванночки при потении ног.

Свежие толченые листья полыни горькой успешно используют при кровоизлияниях на теле вследствие травм, вывихах, растяжении сухожилий.

Свежий сок полыни однолетней лечит коросту.

Припарки из соцветий полыни приморской прикладывают на участки кожи, пораженные раком, к мозолям и бородавкам.

Настой из соцветий полыни цитварной используют для натирания при мышечном и суставном ревматизме, невралгиях и люмбаго^[6,7,8]

В восточной медицине

Авиценна часто практиковал исцеление разных недугов с помощью **полыни горькой**. Полынный отвар лекарь использовал для лечения воспаленных глаз; как средство с мочегонным и желчегонным эффектом; для изгнания гельминтов из организма; рекомендовал женщинам для нормализации цикла. Свежим соком полыни горькой Авиценна лечил желтуху и водянку. А полынное вино предлагал в качестве средства, стимулирующего пищеварительную деятельность.

Полынь обыкновенную Авиценна рассматривал в рамках системы лечения камней в почках и эрозивных образований в шейке матки. Ваннам из травы полыни обыкновенной он приписывал значение abortивного средства. Отвар же из полыни обыкновенной в виде примочек рекомендовал для лечения головной боли и ринита.

В среднеазиатских странах настоем из цветочной части полыни горькой лечат геморроидальные воспаления, язвенный колит, раздражение слепой кишки, галитоз и даже эпилепсию.

Китайская медицина при лечении болезней разных этиологий широко практикует метод безжогового прижигания – теплостимуляцию – при котором используется трава полыни обыкновенной в виде специальных сигар.

Трава полыни горькой распространена в индийской медицине как средство в борьбе с глистными инвазиями и для общего укрепления организма^[5]

В научных исследованиях

Английский ботаник, фармацевт и врач Николас Калпепер, создатель популярного в Британии травника, описывал 3 вида полыни – горькую, морскую и римскую (понтийскую) – и характеризовал их свойства.

Соотечественник Калпепера, ботаник, миколог и фармацевт Джон Хилл писал о лекарственном значении полыни. Он утверждал, что настойка из цветочной части растения «нормализует пищеварение, усиливает перистальтику, регулирует кислотность и улучшает отток желчи». Ученый упоминал полынное вино как эффективное средство, налаживающее пищеварительные функции.

Калпепер также подчеркивал целительное воздействие сока полыни римской на печень и селезенку, писал о применении полынной настойки при подагре.^[9]

Современная медицина часто обращается к исследованию лечебных свойств полыни. На воздействии полыни горькой на выделение желчи и секрета поджелудочной железы базируется научная работа немецких ученых (И. К. Бауманн, Х. Глатцель и др.). Сравнительный аспект свойств настойки полыни горькой и полыни обыкновенной освещен в исследовании М. Локателли Корреа-Феррейра, Г. Родригес Нолето.^[10,11]

Отечественные исследователи также рассматривают полынь как растение с огромным медицинским потенциалом. В рамках международной научно-практической конференции «Народная медицина 21-го века. Лечение до достижения цели» Ивановой Э. был представлен обширный доклад, где анализировались химический состав растения и его лечебные свойства. Значение полынного эфирного масла в лечении инфекционных заболеваний и хронических воспалительных процессов рассматривали в своей работе Рамазанова Б., Акышбаева К., Маматова А. Объектом исследования в диссертации Зарубиной Л. является антимикробная активность компонентов полыни серой. Характеристике биологически активного вещества – арглабина – посвящена научная работа Итжановой Х. В частности, акцентируются противоопухолевые свойства арглабина. Роль еще одного представителя полынных в борьбе с онкологическими заболеваниями – полыни однолетней – раскрыта в исследовании Жигжитжаповой С. Артемизинин, выделяемый полынью, активно внедряется специалистами в практику противораковой терапии. Медицинское значение и лекарственный потенциал полыни цитварной анализируют Омарова Р., Сакипова З., Бекежанова Т.^[12-17]

Регуляция веса

Полынь используется в программах детоксикации, с ее помощью очищают организм, избавляются от шлаков и паразитов. Период полынной очистки сочетают со строгой диетой. Применение полыни в подобных целях должно производиться под строгим контролем врача, следует избегать передозировок.

В кулинарии

Полынь эстрагонная (другие названия: тархун, эстрагон, драконова полынь) – замечательная пряная трава, веками используемая кулинарами: ее добавляют в соусы, маринады, соленья, напитки, блюда из мяса и птицы.

Именно на травяном сырье из этого растения готовится знаменитый напиток «Тархун».

Приготовить тархун в домашних условиях достаточно просто. Для домашнего тархуна понадобится: пучок свежего эстрагона, половинка лимона, 2 чайных ложки сахара, охлажденная кипяченая вода, колотый лед. Отделить стебельки от листьев. Стебли эстрагона нарезать и про бланшировать в небольшом количестве воды и дать остыть. Листья растереть с сахарным песком, залить негорячей кипяченой водой (температура воды примерно 40°C) и дать настояться. Позже соединить оба настоя, влить в стеклянную емкость и охладить в

холодильнике. Напиток процедить, разлить по стаканам, добавив кубики льда и небольшое количество лимонного сока.

Полынь продуктивно используется в ликероводочном производстве. Основная составляющая легендарного абсента – экстракт полыни горькой.

Приготовление различных соусов значительно выигрывает при добавлении этой пряной травы.

Сливочный соус с эстрагоном готовится быстро и несложно. Для воплощения в жизнь этого рецепта нужно пол-бутылки белого сухого вина, мелко нарезанная маленькая луковица, черный перец, соль, 2 веточки свежего эстрагона и еще ½ столовой ложки рубленых листьев, одна чашка густых сливок. В глубокой сковороде протушить в вине с перцем и луком стебли эстрагона (около 20 минут). Вынуть стебли (они больше не понадобятся), влить в сковороду сливки, уваривать соус на медленном огне, пока не загустеет. Посолить и добавить мелко нарубленные листья эстрагона. Подавать к курице, рыбе или с овощами. ^[18]

В косметологии

Полынь обладает косметическим значением. В домашних условиях можно пользоваться полынным отваром для очищения кожи лица. Паровая ванночка с полынью тонизирует и способствует лучшему кровообращению. Скраб из измельченной травы полыни и крупинки соли на медовой основе отлично очищает жирную кожу. Полынный настой и отвар используют как ополаскиватель для волос. Эфирное масло и вытяжка из полыни являются компонентами различных кремов и лосьонов.

В парфюмерии

Горький аромат полыни великолепно играет в парфюмерных композициях. Популярные духи с запахом полыни *Fleur Defendue om Lolita Lempicka* и *Absinth Nasomatto*.

Другие виды использования

Запах полыни помогает перенести морскую качку. Стоит понюхать пучок полынной травы, как морская болезнь отступает.

Из отвара полынной травы получают натуральный краситель, от желтовато-зеленого до насыщенного темно-зеленого оттенка.

Полынь – действенный природный дезинсектор. Как использовать полынь против блох? Охапки полыни, разложенные на полу в жилых помещениях, позволяют избавиться от этих насекомых. ^[8]

Опасные свойства полыни и противопоказания

Теоретически полынь влияет на эффективность препаратов, понижающих кислотность. Туйон, содержащийся в полыни может снизить клинический эффект от приема фенотербитала.

Полынь горькая противопоказана при беременности и острых воспалительных состояниях пищевого канала, которые сопровождаются кровотечениями. Продолжительное употребление может вызвать психические расстройства и приводит к отравлению ^[6]

Медикаменты на основе полыни австрийской противопоказаны при ожирении у людей пожилого возраста; запрещен прием полыни эстрагонной при беременности.

Препараты из полыни цитварной должны быть строго дозированы, поскольку данный вид полыни относится к ядовитым растениям ^[7]

Употребление полыни запрещено язвенникам, астматикам, аллергикам и страдающим от гастрита.

Ботаническое описание

Это кустарниковое растение-многолетник семейства **Астровых** (*Сложноцветных*).

Происхождение названия

Родовое название растения в латыни (**Artemisia**) связывают с греческой богиней Артемидой, которая покровительствовала охотникам и роженицам. В народе полынь называют чернобыльником, божьим деревом.

Виды полыни

Видовое разнообразие кустарника необычайно широко, наиболее распространены такие виды полыни:

- **Полынь обыкновенная** – ареал произрастания данного вида – Европа, северная часть африканского континента, Дальний восток России, страны Азии, Северная Америка; как и большинство видов полыни обладает лекарственным значением, используется *в кулинарии*;
- **Полынь австрийская** – представитель европейской флоры; лекарственное растение, эфирное масло которого используется также *в парфюмерной индустрии*;
- **Полынь лечебная (лимонная)** – вид родом из Малой Азии и Средиземноморья; растет в горах Алтая, на Кавказе, в Сибири. Имеет декоративное значение, тонкий и довольно мягкий аромат, применяется *в гомеопатии*;
- **Полынь горькая** – растение выращивают в Европе, США, России, на севере Африки. Вид известен благодаря своей роли *в производстве абсента*;
- **Полынь эстрагон (тархун)** – в диком виде растет в Европе, странах Азии, Америке. Культивируется с целью использования эстрагона *в кулинарии*.
- **Полынь однолетняя** – встречается на юге Европы, в Средней Азии. Вырабатывает вещество артемизинин, которое является ключевой составляющей *в противомалярийных препаратах*.
- **Полынь полевая** – произрастает в России, на западе Сибири, в среднеазиатских странах.
- **Полынь приморская** – растет вдоль побережий Черного и Азовского морей; как и многие виды полыни, имеет *лекарственное применение*;
- **Полынь цитварная** – эндемик Средней Азии. Хотя растение и используется *для приготовления лекарственного сырья*, важно помнить, что оно высоко токсично, относится к ядовитым;
- **Полынь крымская** – растет на равнинах Крымского полуострова, недалеко от побережий. Лекарственное растение, обладает специфическим крепким запахом.^[1]

Корень полыни обыкновенной вертикальный, со множеством мелких коричневых корешков. Стебли высокие, метельчатые, разветвленные, буровато-серого цвета. Листья буро-зеленые сверху и серовато-белые снизу. Мелкие цветки розовые или красноватого оттенка, собраны в соцветия корзинки. Плод – семянка. Цветет полынь обыкновенная с июля по август. Период созревания плодов – август и сентябрь.

Полынь обыкновенная растет практически повсюду, за исключением горной местности. В степной местности встречается не так часто, как в лесостепи. Растение можно обнаружить

вдоль рек, на берегу озера или пруда, на влажных участках полей и опушек в лесу. Прижилась полынь и как сорняк, привычный для городских парков, садов, заброшенных участков^[2]

Условия выращивания

Полынь относится к растениям, которые не требуют специальных условий для произрастания и обладает высокой урожайности. Траву выращивают даже на тех участках, которые оказались непригодными для большинства представителей растительного мира. Размножают полынь с помощью семян и вегетативным способом – делением куста. Несобранная трава плодоносит, образует микрозаросли, которые используются для заготовки лекарственного сырья. Одно растение способно дать примерно 100 тысяч семян, которые хорошо прорастают из поверхности почвы и на незначительной глубине.^[3]

Сбор полыни по срокам и специфике заготовки сырьевой массы зависит от вида растения. Если речь идет о **полыни горькой**, важно знать, что сборщики-любители с небольшим опытом вместо горькой полыни иногда собирают виды того же рода, схожие внешне. Чаще всего путают и собирают по ошибке полынь **австрийскую** и **полынь обыкновенную**. Австрийская полынь характеризуется невысокими стеблями и белесыми, не крупными листьями, расчерченными на тонколинейные сегменты.

Листья полыни горькой заготавливают до того, как растение зацветет (июнь-июль), отделяя их при срезе от черешков, а траву собирают в начальном периоде цветения (июль-август), подрезая стебли с помощью ножа. Если опоздать с заготовкой, то трава при высушивании становится темно-серой, а корзинки (соцветия) – бурыми, тускло-коричневыми и сыпятся. Сушка травы и листьев происходит в местах, защищенных от влаги и с хорошей вентиляцией. Работая с полынью, сборщик должен придерживаться правил безопасности, поскольку растение относится к категории сильнодействующих:

Во время сбора нельзя прикасаться руками к глазам, губам, коже лица, принимать пищу. Завершив работу, необходимо тщательным образом вымыть руки с дезинфицирующим средством или мылом.

На следующих этапах работы (обработка сырья, сушка, сортирование, упаковка) нужно использовать респиратор для защиты дыхательных путей, глаза защищать специальными очками, следует воздержаться от приема пищи, нельзя притрагиваться руками к глазам и лицу.

Закончив работу, необходимо осторожно встряхнуть верхнюю одежду, умыться и начисто вымыть руки.

При измельчении и перемалывании полыни горькой, особенно в помещениях без достаточного притока свежего воздуха, пыль провоцирует раздражение слизистых тканей дыхательных органов, ощущение сдавливания в горле, удушье, горький привкус во рту, который сохраняется продолжительное время.

Если наступает отравление полынью, крайне важно немедленно обратиться к врачу.

Траву **полыни обыкновенной** собирают в период цветения (июль-август), отделяя с помощью ножа или серпа верхушечную часть и боковые стебли.

Полынь крымскую также заготавливают в фазе интенсивного цветения, срезая траву ножом или серпом, а при плотном и обширном разрастании скашивают, избегая попадания в сырье грубых прикорневых частей.

Сбор **полыни цитварной**, с учетом сезонных условий, проводят в последней декаде августа – первых числах сентября. Траву срезают серпом. Полынь сушат под прямыми солнечными лучами, а потом обмолачивают. Полученную массу дважды просеивают, используя сито с крупной и мелкой сеткой, отделяя ненужные компоненты. Многократное просеивание обеспечивает получение чистого сырья из соцветий-корзинок.

Срок хранения травы полыни крымской и полыни обыкновенной 3 года. Листья и трава полыни горькой хранятся до 2 лет ^[2]

Цепь питания

Большинство животных обходят стороной полынь из-за горечи, содержащейся в растении. При этом известно, что и дикие звери, и домашние питомцы иногда пользуются глистогонным эффектом полыни и едят траву в том случае, когда им нужно избавиться от паразитов. Корни полыни теряют горечь зимой, во время сильных морозов и даже становятся сладковатыми на вкус. В это время года ими не прочь полакомиться мелкие грызуны. Разные виды полыни оказывают противоположное влияние на организм животного. Если *полынь эстрагонная* является хорошей добавкой в корм для крупного рогатого скота, то такие виды как *полынь Таврическая*, *полынь Мейера* и *полынь седая* токсичны и опасны. Отравления этими видами происходит в том случае, если сено засорено полынью. Даже небольшая концентрация сухой полыни в сене или зеленой полыни в травостое несет в себе значительную дозу яда для лошадей, овец. Картина острого отравления может смениться гибелью животного, если ему вовремя не оказать помощь.

Литература

1. Википедия, ru.wikipedia.org/wiki/Полынь
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. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. – К. Урожай, 1985.-112 с., ил.
4. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/290
5. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с.- (Мир увлечений).
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. Растения заменяют лекарства (советы современной фитотерапии и народной медицины по применению лекарственных растений в домашней практике). – Н. НИМП «Урожай», 1992. – 186 с.
9. Wormwood, botanical.com/botanical/mgmh/w/wormwo37.html
10. Studies on the effects of wormwood (*Artemisia absinthium* L.) on bile and pancreatic juice secretion in man, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1224644
11. *Artemisia absinthium* and *Artemisia vulgaris*: A comparative study of infusion polysaccharide, sciencedirect.com/science/article/pii/S0144861713011259
12. Иванова Э. Доклад на международной научно-практической конференции "Народная медицина XXI века. Лечение до достижения цели!" youtube.com/watch
13. Рамазанова Б., Акышбаева К., Маматова А. ВЛИЯНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПОЛЫНИ НА ФОРМИРОВАНИЕ БИОПЛЕНОК МИКРООРГАНИЗМОВ, cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-efirnyh-masel-polyni-na-formirovanie-bioplenuk-mikroorganizmov

14. Зарубина Л. Фармакогностическое исследование полыни серой как возможного источника антимикробных средств, <http://medical-diss.com/farmakologiya/farmakognosticheskoe-issledovanie-polyni-seroy-kak-vozmozhnogo-istochnika-antimikrobnyh-sredstv>
15. Итжанова Х. Фармакогностическое изучение полыни гладкой и разработка лекарственной формы арглабина, <http://dissercat.com/content/farmakognosticheskoe-izuchenie-polyni-gladkoi-i-razrabotka-lekarstvennoi-formy-arglabina>
16. Жигжитжапова С. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА *Artemisia annua* L., и fundamental-research.ru/ru/article/view
17. Омарова Р., Сакипова З., Бекежанова Т. ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В МЕДИЦИНЕ ПОЛЫНИ ЦИТВАРНОЙ, cyberleninka.ru/article/n/puti-i-perspektivy-ispolzovaniya-v-meditisine-polyni-tsitvarnoy
18. Tarragon Cream Sauce, realsimple.com/food-recipes/browse-all-recipes/tarragon-cream-sauce
19. *Artemisia* (genus), [en.wikipedia.org/wiki/Artemisia_\(genus\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Artemisia_(genus))

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Sagebrush - 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 15.06.2017

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

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