



Полин (лат. *Artemisia*)

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

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

Корисні властивості полину

Таблиця 1. Хімічний склад листя полину (за даними [Їжа+](#)).

Основні речовини	У 100 грамах сушеного полину естрагонного міститься ^[4] :
Вуглеводи	50,22 г
Білки	22,77 г
Вода	7,74 г
Харчові волокна	7,4 г
Жири	7,24 г
Насичені жирні кислоти	1,881 г
Мінерали	
Калій	3020 мг
Кальцій	1139 мг
Магній	347 мг
Фосфор	313 мг
Натрій	62 мг
Залізо	32,3 мг
Цинк	3,9 мг
Вітаміни	

Вітамін С	50 мг
Ніацін	8, 950 мг
Вітамін В-6	2,410 мг
Рібофлавін	1,339 мг
Фолати	0,274 мг
Тіамін	0,251 мг
Вітамін А	0,21 мг

Що саме використовують і в якому вигляді

Корінь полину використовують як сировину для відвару, наполягають на вині. Роблять із кореня витяжку. З **полинової трави** та листя готують відвари, напари. **Свіжу подрібнену траву** застосовують у складі примочок, компресів, **сік полину** задіяний у засобах підвищення апетиту. На основі полину виробляють тинктуру. **Спиртовий екстракт та ефірна олія полину** також широко використовуються у лікувальній справі. Полин входить до складу різних чаїв та лікарських зборів. У гомеопатії траву і коріння полину звичайного застосовують при епілепсії та гінекологічних захворюваннях. Куріння сигар із сухої трави полину звичайного призначають при бронхіальній астмі. [5]

Лікувальні властивості

Корінь полину звичайного містить леткі олії, цинеол, фенхон, борнеол, камфен, туйон, інулін, смолисті речовини, органічні кислоти, деякі кількості дубильних речовин. Препарати з коріння цього виду полину мають сечогінну, спазмолітичну, глистогінну дію на організм людини. Стимулюють функції шлунка та посилюють виділення травних соків.

У траві полину гіркого виявляють прохамазуленові гіркоти (абсинтин, анабсинтин, артабсин), летюча олія абсинтолу з вмістом туйолу, туйону та інших терпенів, смолисті речовини та невелика кількість дубильних речовин, яблучну та бурштинову кислоти. Полин гіркий також покращує травлення, надає легкий проносний ефект і посилює моторику жовчних шляхів.

У траві полину звичайного, крім перерахованих і характерних для кореневої частини речовин і гіркот, також знаходять цимен, камфен, отруйний туйон та ефір дегідромартикарію. Цей вид полину має загальнозміцнюючий вплив на організм людини. Застосовується у практиці знеболювання та прискорення процесу пологів.

У траві полину кримської присутні леткі олії з вмістом абсентолу та пінену, артимін та тауремізін (стимулює дихання, підвищує артеріальний тиск, покращує функцію серця при гострій серцевій недостатності), флавоноїд аксіляррозід. Лікарське значення полину кримського пов'язане із зміцненням серцевого м'яза, що збуджує ефект на нервову систему [6]

В офіційній медицині

Різнорічний спектр аптечних препаратів на основі полину:

- Трава полину гіркого;
- Настоянка полину гіркого. Застосовують по 5-20 крапель тричі на добу за півгодини до їди;
- Екстракт полину гіркого густого;
- Тауремізін (таблетки). Призначають по одній таблетці 2-3 рази на добу (кожна таблетка 0,005 г);

- 0,25% розчин тауремізіну в ампулах по 1 мл. Вводять підшкірно та внутрішньом'язово по 0,5-1 мл, внутрішньовенно – по 1 мл з 10 мл 20% -го розчину глюкози при отруєнні наркотиками, снодійними препаратами, гострій серцевій недостатності, колапсі, інфекційних та інших захворюваннях, що пригнічують дихальний та судинно-руховий центр. .

Квіти полину цитварного в упаковках. До аптечної мережі надходять квіткові кошики цитварного полину, розфасовані в коробки, під назвою «цитварне насіння». Така назва дано тому, що квіткові кошики полину на вигляд нагадують насіння. ^[6]

У народній медицині

У давнину за допомогою полинового напою учасники Олімпійських ігор знімали м'язову та нервову напругу. Сучасні народні цілителі успішно використовують полин у складі лікарських засобів.

Як сечогінний, жовчогінний, протисудомний і глистогінний засоби використовують відвар з кореня полину звичайного. Половину столової ложки корінців заливають водою у кількості 200 мл. Прокип'ятивши близько 10 хвилин на невеликому вогні, дають охолонути.

При зниженому виділенні шлункового соку, жовчі, запорах п'ють відвар із трави полину гіркого. Одну чайну ложку трав'яної сировини заварюють у склянці окропу, дають настоятися. Застосовувати протягом доби по столовій ложці за півгодини до їди. Таке зілля корисне при стресах і порушення сну, воно стабілізує нервовий стан і налагоджує режим сну.

Трава полину звичайного у вигляді спиртової настойки або відвару доцільна як ліки при мікотичній пневмонії (викликаній перенасичення антибіотиками). Половину столової ложки трав'яної сировини заливають склянкою води та кип'ятять 5 хвилин на невеликому вогні, настоюють 30 хвилин. Пити від однієї столової ложки до 50 мл отриманої рідини двічі на добу перед їдою. Такий відвар мобілізує захисні сили організму.

Напар із трави полину кримського (жменя подрібненої трави та 200 мл окропу) п'ють по столовій ложці 3 або 4 рази на добу при запаленні легень, бронхоектатичній хворобі, бронхіальній астмі, недостатності кровообігу, гострому інфаркті міокарда.

В акушерстві та гінекології відвар з полину звичайного призначають при аменореї та гіпоменструальному синдромі, при нудоті та нездужання вагітних, а також як засіб, що знеболює родовий процес. За відсутності фізіологічних кровотеч 3 столові ложки трави полину звичайного наполягають на добу в склянці холодної води. Пити настій по столовій ложці кожні 3 години.

Настій трави полину однорічного застосовують для стимуляції діяльності травного тракту та поліпшення апетиту (разова доза – 3-8 г).

Порошки з суцвіття приморського полину в поєднанні з медом (10 г сировини змішують зі 100 г меду) призначають при глистовій інвазії.

Настій трави полину естрагонного (6 г сировини на склянку окропу, по третині склянки перед їдою 3 рази на добу) призначають при катарах шлунка, при хронічних гастритах зі зниженою кислотністю шлункового соку, при водянці, метеоризмі і як протицинговий засіб.

Полин гіркий допомагає при лікуванні алкогольної залежності. У склянку води всипати 4 столові ложки материнки і ложку подрібненої полинової трави. Такий прокип'ячений та проціджений відвар пити по столовій ложці тричі на добу протягом двох або трьох місяців.

Приблизно на 14-й день вживання цього зілля залежні люди відчують байдужість до спиртних напоїв, аж до повного відторгнення.

- **Зовнішні засоби:**

Свіжим соком полину лікувального лікують рани та нариви; компреси з розпареної трави рекомендують при запаленні грудної залози та для прискорення дозрівання наривів; настоєм полощуть порожнину рота при зубному болю, роблять ванни при потіння ніг.

Свіже товче листя полину гіркого успішно використовують при крововиливах на тілі внаслідок травм, вивихах, розтягнення сухожилля.

Свіжий сік полину однорічного лікує коросту.

Припарки із суцвіть полину приморського прикладають на ділянки шкіри, уражені раком, до мозолів та бородавок.

Настій із суцвіть полину цитварного використовують для натирання при м'язовому та суглобовому ревматизмі, невралгіях та люмбаго [6,7,8]

У східній медицині

Авіценна часто практикував зцілення різних недуг за допомогою **полину гіркого**. Полинний відвар лікар використовував для лікування запалених очей; як засіб із сечогінним та жовчогінним ефектом; для вигнання гельмінтів із організму; рекомендував жінкам для нормалізації циклу. Свіжим соком полину гіркого Авіценна лікував жовтяницю та водянку. А полинове вино пропонував як засіб, що стимулює травну діяльність.

Полин звичайний Авіценна розглядав у рамках системи лікування каменів у нирках та ерозивних утворень у шийці матки. Ваннам із трави полину звичайного він приписував значення абортивного засобу. Відвар же з полину звичайного у вигляді примочок рекомендував для лікування головного болю та риніту.

У середньоазіатських країнах настоєм з квіткової частини полину гіркого лікують гемороїдальні запалення, виразковий коліт, подразнення сліпої кишки, галітоз і навіть епілепсію.

Китайська медицина при лікуванні хвороб різних етіологій широко практикує метод безопікового припікання – тепlopунктуру – при якому використовується трава полину звичайного у вигляді спеціальних сигар.

Трава полину гіркого поширена в індійській медицині як засіб у боротьбі з глистними інвазіями та для загального зміцнення організму [5]

У наукових дослідженнях

Англійський ботанік, фармацевт і лікар Ніколас Калпепер, творець популярного в Британії травника, описував 3 види полину – гірку, морську та римську (понтійську) – та характеризував їх властивості.

Співвітчизник Калпепера, ботанік, міколог та фармацевт Джон Хілл писав про лікарське значення полину. Він стверджував, що настойка з квіткової частини рослини «нормалізує травлення, посилює перистальтику, регулює кислотність та покращує відтік жовчі». Вчений згадував полинове вино як ефективний засіб, що налагоджує функції травлення.

Калпепер також наголошував на лікувальному впливі соку полину римського на печінку і селезінку, писав про застосування полинової настойки при подагрі. [9]

Сучасна медицина часто звертається до вивчення лікувальних властивостей полину. На вплив полину гірконого виділення жовчі та секрету підшлункової залози базується наукова робота німецьких вчених (І. До. Бауманн, Х. Глатцель та інших.). Порівняльний аспект властивостей настоянки полину гірконого та полину звичайного висвітлено у дослідженні М. Локателлі Корреа-Феррейра, Г. Родрігес Нолето. [10,11]

Вітчизняні дослідники також розглядають полин як рослину з величезним медичним потенціалом. У рамках міжнародної науково-практичної конференції «Народна медицина 21 століття. Лікування до досягнення мети» Іванової Е. був представлений великий доповідь, де аналізувалися хімічний склад рослини та її лікувальні властивості. Значення полинової ефірної олії в лікуванні інфекційних захворювань та хронічних запальних процесів розглядали у своїй роботі Рамазанова Б., Акишбаєва К., Маматова А. Об'єктом дослідження в дисертації Зарубіної Л. є антимікробна активність компонентів полину сірої. Характеристиці біологічно активної речовини – арглабіну – присвячено наукову роботу Ітжанової Х. Зокрема, акцентуються протипухлинні властивості арглабіну. Роль ще одного представника полинових у боротьбі з онкологічними захворюваннями – полину однорічного – розкрито в дослідженні Жигжитжапової С. Артемізінін, що виділяється полином, активно впроваджується фахівцями у практику протиракової терапії. Медичне значення та лікарський потенціал полину цитварного аналізують Омарова Р., Сакіпова З., Бекежанова Т. [12-17]

Регулювання ваги

Полин використовується в програмах детоксикації, з її допомогою очищають організм, позбавляються шлаків та паразитів. Період полинного очищення поєднують із строгою дієтою. Застосування полину в подібних цілях повинно проводитись під суворим контролем лікаря, слід уникати передозування.

У кулінарії

Полин естрагоний (інші назви: тархун, естрагон, драконовий полин) – чудова пряна трава, що століттями використовується кулінарами: її додають у соуси, маринади, соління, напої, страви з м'яса та птиці.

Саме на трав'яній сировині із цієї рослини готується знаменитий напій «Тархун».

Приготувати тархун у домашніх умовах досить просто. Для домашнього тархуну знадобиться: пучок свіжого естрагону, половинка лимона, 2 чайні ложки цукру, охолоджена кип'ячена вода, колотий лід. Відокремити стеблинки від листя. Стебла естрагону нарізати та пробланшувати у невеликій кількості води та дати охолонути. Листя розтерти з [із] цукровим піском, залити негарячою кип'яченою водою (температура води приблизно 40°C) і дати настоятися. Потім з'єднати обидва настої, влити в скляну ємність і охолодити в холодильнику. Напій процідити, розлити по склянках, додавши кубики льоду та невелику кількість лимонного соку.

Полин продуктивно використовується в лікєро-горілочному виробництві. Основна складова легендарного абсенту – екстракт полину гірконого.

Приготування різних соусів значно виграє при додаванні цієї пряної трави.

Вершковий соус з естрагоном готується швидко та нескладно. Для втілення в життя цього рецепту потрібно півпляшки білого сухого вина, дрібно нарізана маленька цибулина, чорний

перець, сіль, 2 гілочки свіжого естрагону і ще ½ столової ложки рубаного листя, одна чашка густих вершків. У глибокій сковороді протушувати у вині з перцем та цибулею стебла естрагону (близько 20 хвилин). Вийняти стебла (вони більше не знадобляться), влити в сковороду вершки, уварювати соус на повільному вогні, доки не загусне. Посолити і додати дрібно нарубане листя естрагону. Подавати до курки, риби чи з овочами. ^[18]

У косметології

Полин має косметичне значення. У домашніх умовах можна користуватися полиновим відваром для очищення шкіри обличчя. Парова ванна з полином тонізує і сприяє кращому кровообігу. Скраб із подрібненої трави полину та крупинок солі на медовій основі відмінно очищає жирну шкіру. Полинний настій та відвар використовують як ополіскувач для волосся. Ефірна олія та витяжка з полину є компонентами різних кремів та лосьйонів.

У парфумерії

Гіркий аромат полину чудово грає у парфумерних композиціях. Популярні парфуми із запахом полину *Fleur Defendue* від *Lolita Lempicka* та *Absinth Nasomatto*.

Інші види використання

Запах полину допомагає перенести морську хитавицю. Варто понюхати пучок полинової трави, як морська хвороба відступає.

З відвару полинової трави одержують натуральний барвник, від жовтуватого-зеленого до насиченого темно-зеленого відтінку.

Полин - дієвий природний дезінсектор. Як використовувати полин проти бліх? Обережки полину, розкладені на підлозі в житлових приміщеннях, дозволяють позбутися цих комах. ^[8]

Небезпечні властивості полину та протипоказання

Теоретично полин впливає ефективність препаратів, що знижують кислотність. Туйон, що міститься в полині, може знизити клінічний ефект від прийому фенобарбіталу.

Полин гіркий протипоказаний при вагітності та гострих запальних станах харчового каналу, які супроводжуються кровотечами. Тривале вживання може викликати психічні розлади та призводить до отруєння ^[6]

Медикаменти на основі полину австрійського протипоказані при ожирінні у людей похилого віку; заборонено прийом полину естрагонного при вагітності.

Препарати з полину цитварного повинні бути строго дозовані, оскільки даний вид полину відноситься до отруйних рослин ^[7]

Вживання полину заборонено виразникам, астматикам, алергікам і тим, хто страждає від гастриту.

Ботанічний опис

Це чагарникова рослина - багаторічник сімейства **Астрових** (*Складноцвітих*).

походження назви

Родову назву рослини в латині (**Artemisia**) пов'язують з грецькою богинею Артемідою, яка сприяла мисливцям і породіллям. У народі полин називають чорнобильником, божим деревом.

Види полину

Видове розмаїття чагарника надзвичайно широко, найбільш поширені такі види полину:

- **Полин звичайна** - ареал зростання цього виду - Європа, північна частина африканського континенту, Далекий схід Росії, країни Азії, Північна Америка; як і більшість видів полину має лікарське значення, використовується *в кулінарії* ;
- **Полин австрійський** – представник європейської флори; лікарська рослина, ефірна олія якої використовується також у *парфумерній індустрії* ;
- **Полин лікувальний (лимонний)** - вид родом з Малої Азії та Середземномор'я; зростає у горах Алтаю, на Кавказі, у Сибіру. Має декоративне значення, тонкий і м'який аромат, застосовується *в гомеопатії* ;
- **Полин гіркий** - рослину вирощують у Європі, США, Росії, на півночі Африки. Вид відомий завдяки своїй ролі у *виробництві абсенту* ;
- **Полин естрагон (тархун)** – у дикому вигляді зростає у Європі, країнах Азії, Америці. Культивується з метою використання естрагону *в кулінарії* .
- **Полин однорічний** - зустрічається на півдні Європи, в Середній Азії. Виробляє речовину артемізинін , яка є ключовою складовою *в протималарійних препаратах* .
- **Полин польовий** – виростає у Росії, заході Сибіру, в середньоазіатських країнах.
- **Полин приморський** – росте вздовж узбереж Чорного та Азовського морів; як і багато видів полину, має *лікарське застосування* ;
- **Полин цитварний** - ендемік Середньої Азії. Хоча рослина і використовується *для приготування лікарської сировини* , важливо пам'ятати, що вона високо токсична, відноситься до отруйних;
- **Полин кримський** - росте на рівнинах Кримського півострова, недалеко від узбереж. Лікарська рослина, має специфічний міцний запах. ^[1]

Корінь полину звичайного вертикального, з безліччю дрібних коричневих корінців. Стебла високі, хуртові, розгалужені, буро -сірого кольору. Листя буро-зелене зверху та сірувато-біле знизу. Дрібні квіти рожеві або червоного відтінку, зібрані в суцвіття кошика. Плід – сім'янка. Цвіте полин звичайний з липня до серпня. Період дозрівання плодів – серпень та вересень.

Полин звичайна росте майже всюди, крім гірської території. У степовій місцевості зустрічається не так часто, як у лісостепу. Рослина можна виявити вздовж річок, на березі озера або ставка, на вологих ділянках галявин і галявин в лісі. Прижився полин і як бур'ян, звичний для міських парків, садів, занедбаних ділянок ^[2]

Умови вирощування

Полин відноситься до рослин, які не потребують спеціальних умов для зростання і має високу врожайність. Траву вирощують навіть на тих ділянках, які виявились непридатними для більшості представників рослинного світу. Розмножують полин за допомогою насіння та вегетативним способом – розподілом куща. Незібрана трава плодоносить, утворює мікроросли , які використовуються для заготівлі лікарської сировини. Одна рослина здатна дати приблизно 100 тисяч насіння, яке добре проростає з поверхні ґрунту і на незначній глибині. ^[3]

Збір полину за термінами та специфікою заготівлі сировинної маси залежить від виду рослини. Якщо йдеться про **полину гіркого** , важливо знати, що збирачі-аматори з невеликим досвідом замість гіркого полину іноді збирають види того ж таки роду, схожі зовні. Найчастіше плутають і збирають помилково полин **австрійський** і полин **звичайний** . Австрійський полин

характеризується невисокими стеблами і білими, не великим листям, розкресленим на тонколінійні сегменти.

Листя полину гіркового заготовляють до того, як рослина зацвіте (червень-липень), відокремлюючи їх при зрізі від черешків, а траву збирають у початковому періоді цвітіння (липень-серпень), підрізаючи стебла за допомогою ножа. Якщо запізнитися із заготівлею, то трава при висушуванні стає темно-сірою, а кошики (суцвіття) – бурими, тьмяно-коричневими та сипляться. Сушіння трави та листя відбувається в місцях, захищених від вологи та з гарною вентиляцією. Працюючи з полином, збирач повинен дотримуватися правил безпеки, оскільки рослина відноситься до категорії сильнодіючих:

Під час збору не можна торкатися руками до очей, губ, шкіри обличчя, приймати їжу. Завершивши роботу, необхідно ретельно вимити руки з дезінфікуючим засобом або милом.

На наступних етапах роботи (обробка сировини, сушіння, сортування, упаковка) потрібно використовувати респіратор для захисту дихальних шляхів, очі захищати спеціальними окулярами, слід утриматися від їжі, не можна торкатися руками до очей та обличчя.

Закінчивши роботу, необхідно обережно струсити верхній одяг, вмитися і вимити руки.

При подрібненні та перемелюванні полину гіркового, особливо в приміщеннях без достатнього припливу свіжого повітря, пил провокує подразнення слизових тканин дихальних органів, відчуття здавлювання в горлі, ядуху, гіркий присмак у роті, який зберігається тривалий час.

Якщо настає отруєння полином, дуже важливо негайно звернутися до лікаря.

Траву **полину звичайного** збирають у період цвітіння (липень-серпень), відокремлюючи за допомогою ножа або серпа верхівкову частину та бічні стебла.

Полин кримську також заготовляють у фазі інтенсивного цвітіння, зрізаючи траву ножом або серпом, а при щільному та широкому розростанні скошуюють, уникаючи попадання в сировину грубих прикореневих частин.

Збір **полину цитварного**, з урахуванням сезонних умов, проводять в останній декаді серпня – перших числах вересня. Траву зрізають серпом. Полин сушать під прямим сонячним промінням, а потім обмолочують. Отриману масу двічі просіюють, використовуючи сито з великою та дрібною сіткою, відокремлюючи непотрібні компоненти. Багаторазове просіювання забезпечує отримання чистої сировини із суцвіть-кошиків.

Термін зберігання трави полину кримського та полину звичайного 3 роки. Листя і трава полину гіркового зберігаються до 2 років ^[2]

Ланцюг живлення

Більшість тварин обходять стороною полин із-за гіркоти, що міститься в рослині. При цьому відомо, що і дикі звірі, і домашні вихованці іноді користуються глистогінним ефектом полину і їдять траву в тому випадку, коли їм потрібно позбутися паразитів. Коріння полину втрачає гіркоту взимку, під час сильних морозів і навіть стає солодкуватим на смак. У цей час року ними не проти поласувати дрібні гризуни. Різні види полину надають протилежний вплив на організм тварини. Якщо *полин естрагоний* є гарною добавкою в корм для великої рогатої худоби, то такі види як *полин Таврійський*, *полин Мейєра* і *полин сивий* токсичні та небезпечні. Отруєння цими видами відбувається у тому випадку, якщо сіно засмічено полином. Навіть невелика концентрація сухого полину в сіні або зеленого полину в травостойі несе у собі значну

дозу отрути для коней, овець. Картина гострого отруєння може змінитись загибеллю тварини, якщо їй вчасно не допомогти.

Література

1. Вікіпедія, ru . Wikipedia . org / wiki / Полин
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. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
4. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov\ ndb \foods\show\290
5. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
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. Рослини замінюють ліки (поради сучасної фітотерапії та народної медицини щодо застосування лікарських рослин у домашній практиці). - Н. НІМП "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. Іванова Е. Доповідь на міжнародній науково-практичній конференції "Народна медицина ХХІ століття. Лікування до досягнення мети!" youtube.com\ watch
13. Рамазанова Б., Акишбаєва К., Маматова А.
14. Зарубіна Л. Фармакогностичне дослідження полину сірого як можливого джерела антимікробних засобів, <http://medical-diss.com/farmakologiya/farmakognosticheskoe-issledovanie-polyni-seroy-kak-vozmozhnogo-istochnika-antimikrobnih-sredstv>
15. Ітжанова Х. Фармакогностичне вивчення полину гладкої та розробка лікарської форми арглабіну, <http://dissercat.com/content/farmakognosticheskoe-izuchenie-polyni-gladkoi-i-razrabotka-lekarstvennoi-formy-arglabina>
16. Жигжитжапова С. БІОЛОГІЧНІ АКТИВНІ РЕЧОВИНИ *Artemisia annua* L., та [fundamental-research.ru\ ru \ article \ view](http://fundamental-research.ru/ru \ article \ view)
17. Омарова Р., Сакіпова З., Бекежанова Т. ШЛЯХИ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ В МЕДИЦІНІ ПОЛИНИ ЦИТВАРНОЇ, [cyberleninka.ru\article\n\puti-i-perspektivy-ispolzovaniya-v-medsine-polyni-tsvar](http://cyberleninka.ru/article/n/puti-i-perspektivy-ispolzovaniya-v-medsine-polyni-tsvar)
18. Tarragon Cream Sauce, [realsimple.com\food-recipes\browse-all-recipes\tarragon-cream-sauce](http://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))

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Sagebrush - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 15.06.2017

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

Abstract: Матеріали дискусії основних властивостей дерева і його впливу на людські тіла. На systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data був carried out. хімічна комбінація і nutritional value of leaves є встановлені, використання води в різних типах медицини і ефективність її використання в різних умовах є сприйняття. Потенційно adverse ефекти ходьби на людському тілі під певними медичними умовами і diseases є analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.