



Конюшина (лат. Trifólium)

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

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

Корисні властивості

Хімічний склад та наявність корисних речовин

У 100 г молодих паростків конюшини міститься:

Основні речовини:

Білки – 3,53 г

Вуглеводи – 3,53 г

Жири – 0,59 г

Ккал – 29

Мінерали:

Кальцій – 4 мг

Натрій – 6 мг

Залізо – 0,85 мг

Вітаміни:

Вітамін С – 7,1 мг

Вітамін А – 0,04 мг ^[6]

Що саме використовують і в якому вигляді

У лікарській індустрії і в системі народної медицини як сировина найчастіше використовуються суцвіття-головки конюшини (*конюшина гірська*, *конюшина лучна*) і трава рослини (*конюшина повзуча*) ^[2].

У терапії різних захворювань застосовуються настої та відвари із суцвіть конюшини. Зовнішньо практикують припарки з конюшинним відваром (при опіках, проблем із суглобами). Подрібнене листя конюшини накладають на виразкові ураження шкіри і рани, що нагноїлися. Свіжим конюшинним соком лікують алергічні прояви в області очей. Квітки конюшини заварюють і п'ють як чай. На основі конюшини готують спиртову настойку ^[2,7].

Лікувальні властивості

Суцвіття конюшини червоної (лугової) містять глікозиди трифолін та ізотрифолін, дубильні речовини, ефірні та жирні олії, органічні кислоти, саліцилову в тому числі, каротин, вітаміни В1, В2, С, Е, К. У коренях конюшини формується антимікробний компонент трифоліризин. У листі протягом періоду цвітіння утворюється аскорбінова кислота та токоферол.

Конюшина лучна надає відхаркувальну, потогінну, сечогінну, протизапальну та антибактеріальну дію на організм. Цей засіб використовується як відхаркувальний при запальних процесах у верхніх дихальних шляхах. Призначається конюшина червона при недокрів'ї, циститі, бронхіальній астмі, хворобливих менструаціях та ревматизмі «зі стажем».

Настоянку з суцвіть конюшини рекомендують при атеросклерозі (за умови нормального та стабільного артеріального тиску). При набряках серцевої та ниркової етімології використовується вітрогінний ефект конюшини. Міцний відвар конюшини гірської приймають на голодний шлунок при грижі. Сидячі ванни з гірською конюшиною призначають при геморої. Настій трави конюшини ріллі корисний при туберкульозі легень, гастритах з підвищеною кислотністю, хворобах нирок і сечового міхура, при мігрені та нервових розладах ^[2].

В офіційній медицині

- Аптечний асортимент пропонує препарат " *Клеверол* " - засіб, створений на основі витяжки з червоної конюшини. « *Клеверол* » призначають у комплексному лікуванні вегетосудинних та емоційно-психічних порушень, що виникають на тлі розвитку преклімактеричного або клімактеричного стану. Засіб має позитивний ефект при безсонні, дратівливості, припливах, притаманних клімаксу. Як працює конюшина при менопаузі? Така дія препарату пояснюється вмістом у «Клеверолі» фітоестрогенів, активних речовин, які заповнюють знижений рівень естрогенів в організмі жінки під час менопаузи, або ж після видалення яєчників.
- Є конюшина і в системі розроблених БАДів. Біологічно активна добавка « *Червона конюшина* » корисна і застосовується з метою зміцнення імунітету, при загальному виснаженні організму, викликаному перенесеними частими інфекційними захворюваннями, як доповнення до збалансованого меню.
- Доступна також спиртова настойка конюшини лучної « *Червона конюшина* ».
- Квіти та трава червоної конюшини запропоновані на ринку лікарських засобів у формі фільтр-пакетів, для заварювання.

У народній медицині

- При кашлі та ускладненій застуді корисний відвар з конюшини: столову ложку суцвіть залити 200 мл окропу, дати закипіти, наполягати не менше двох годин у теплому місці. Процідити і приймати по третині склянки тричі на добу за півгодини до їди.
- При анемії рекомендують настій з конюшини: 3 чайні ложки суцвіть запарити 200 мл окропу. Дати настоятися 60 хвилин, процідити. Приймати по чверті склянки 4 рази у добу за 20 хвилин до їди.
- При нападах головного болю столову ложку суцвіть залити окропом, настояти півгодини та віджати. Приймати по 100 мл тричі на день протягом 14 днів.
- При дисменореї дві столові ложки конюшини запарити в 200 мл окропу, дати настоятися в термосі протягом півдобы. Процідити, пити по 50 мл 4 рази на добу за півгодини до їди.
- При циститі: столову ложку суцвіть залити 0,5 л води. Довести до закипання. Пити по 2 ложки з інтервалом на дві години ^[5].
- При атеросклерозі, що супроводжується головним болем та шумом у вухах (за умови нормального артеріального тиску) корисна настойка конюшини: 40 г сухої сировини наполягають у 0,5 л алкоголю міцністю 40 градусів протягом 10 днів. Проціджену настойку пити по 20 мл до обіду та ввечері перед сном. Тривалість лікування 90 днів, з перервою 10 днів ^[3].
- Для поліпшення травлення приготувати суміш із суцвіть конюшини червоної, листя м'яти перцевої та трави золототисячника (всіх трав по столовій ложці). Сировину залити 300 мл окропу, дати настоятися і приймати по 100 мл тричі на добу за півгодини до їди.

Зовнішньо:

- Для приготування примочок і припарок використовують відвар із суцвіть конюшини (20 г квіток на склянку окропу).
- При ревматизмі три столові ложки трави конюшини рідлі загортають в марлю і опускають в окріп, потім вичавлюють, і, не гарячим гарячим прикладають до ураженої ділянки тіла ^[2].

У східній медицині

Лікарі Тибету застосовують конюшину люпинову в терапії захворювань печінки та жовчовивідних шляхів, при жовтяниці.

Авіценна призначав свіжий сік із трави конюшини під час лікування бронхіальної астми. Відвар конюшини рекомендував для загоєння ран та виразок при золотусі, і використав його як сечогінний засіб при патологіях нирок.

У середньоазіатських країнах відваром конюшини лікують застудні захворювання, малярійну лихоманку, застосовують при ослаблених та знижених травних функціях як в'яжучий засіб ^[7].

У наукових дослідженнях

П.Б. Кліфтон-Блай, Р. Бейбер, Дж. Фулкер, М. Нері, Т. Моретон досліджували дію ізофлавонів, що містяться в червоній конюшині, на ліпідний обмін та обмінні процеси в кістковій тканині ^[8].

Нестел П. Дж., Поумрой Т., Кей С. відзначають ефект від ізофлавонів, виділених з червоної конюшини, пов'язаний із змінами (покращенням стану) стінок судин у жінок у клімактеричному періоді ^[9].

Фармакокінетичний аспект червоної конюшини висвітлено у роботі Хоуз Дж., Варінг М., Хуанг Л., які аналізують швидкість засвоєння ізофлавонів в організмі ^[10].

Використання червоної конюшини як засобу, що призначається жінкам у період постменопаузи вивчали С. Ексанпур, М. З Салехі, Б. Сольфагарі ^[11].

Вонг І., Ст Ман Го, С. Чен також визначали роль речовин, що містяться в червоній конюшині при призначенні естрогенної замісної терапії ^[12].

Вивченню активних компонентів конюшини лучної, флавоноїдів, присвячено дослідження Новікова О., Писарева Д., Журавель М. ^[13]

У кулінарії

Для кулінарних експериментів підходять усі частини рослини: **паростки конюшини** їдять у свіжому вигляді, або злегка відварюють у підсоленій воді, **квітки** використовують сирими, сушеними, для приготування різних десертів та напоїв. **І насіння та квіти** можна перемелювати на борошно.

- Чай з конюшини

Інгредієнти, які знадобляться для приготування запашного та корисного напою: одна чашка квіток конюшини, дві столові ложки сушеної або свіжої м'яти, чотири чашки води, мед або цукор за смаком. Ретельно промити квітки конюшини під проточною водою. Запарити в окропі м'яту і конюшину. Наполягати 10 хвилин. Потім процідити та додати мед чи цукор ^[14].

- Печиво з конюшиною

Щоб приготувати таке печиво, знадобиться: 2 чашки пшеничного борошна, півчашки мигдального борошна, одна столова ложка розпушувача, 1/3 чашки вершкового масла кімнатної температури, 2 яйця, півчашки йогурту без добавок, ванілін на кінчику ножа, 1 чашка конюшини. З'єднати борошно, розпушувач та масло|мастило| і вимішувати до однорідної маси. Окремо збити яйця з йогуртом та ваніліном. Додати в яєчну суміш квітки конюшини і поступово ввести масу, що вийшла, в тестову основу з борошна, масла і розпушувача. Розкотити вимішане тісто на поверхні, присипаною борошном. Вирізати за допомогою форм печива. Випікати, доки не позолотиться. Подавати готове печиво із джемом або гарячим шоколадом ^[15].

- Мус з білою конюшиною

Для створення цього вишуканого десерту потрібно: 2 чашки розібраних на квітки суцвіть білої конюшини, одна столова ложка желатину (або одна пластина листового желатину), чашка води, півчашки свіжого апельсинового соку, 4 столові ложки меду, чашка міцно збитих слив.

Розчинити желатин у чверті чашки води. У каструльці на повільному вогні поступово довести до кипіння суміш із квіток конюшини, води, апельсинового соку, меду та солі. Зняти з вогню, ввести желатин, розмішуючи до повного розчинення і охолонути. Залишити в холодильнику, доки не почне застигати. Збити чашку вершків і обережно перемішати з желейною масою, що трохи схопилася. Перекласти в скляну піалу і тримати в холодильнику, поки мус повністю не застигне ^[16].

У косметології

Чи допомагає конюшина від зморшок? Доглядова косметика на основі екстракту конюшини охоплює засоби, призначені для зрілої, вікової шкіри, з яскраво вираженими ознаками старіння. Активні компоненти, що виділяються з конюшини характеризуються не тільки омолоджуючим впливом. Вони ефективно загоюють шкіру, уражену акне, заспокоюють чутливу та роздратовану шкіру. Корисна конюшина і для волосся: екстракт конюшини входить до складу засобів, що перешкоджають їх випаданню ^[17].

Інші види використання

Конюшина – високопродуктивний медонос. Свіжий конюшинний мед прозорий, з ніжним запахом, при кристалізації медова конюшина біліє і твердне.

Конюшина використовується аграріями як рослина, що сприяє поліпшенню складу ґрунту. Рослина не тільки позитивно впливає на структуру ґрунту, зміцнює його, а й веде до збільшення кількості дощових хробаків та різноманітних корисних мікроорганізмів, що заселяють земельну ділянку. Коренева система конюшини містить специфічні бактерії, функція яких – накопичення азоту. Внаслідок цього, ґрунти, на яких росте конюшина, завжди збагачені цим мінеральним добривом. Ця особливість конюшини активно використовується агрономами при засіві полів.

Небезпечні властивості конюшини та протипоказання

Протипоказана конюшина при вагітності, лактації. Конюшина не рекомендований тим, хто приймає будь-яку гормональну терапію (ізофлавоноїди, що містяться в ньому, створюють у цьому випадку додаткове гормональне навантаження). Враховуючи те, що конюшина є джерелом фітоестрогенів, слід утриматися від вживання будь-яких лікарських засобів на основі конюшини при прийомі оральних контрацептивів, естрогенів, прогестеронових препаратів, антикоагулянтів, аспірину.

При неконтрольованому та надмірному вживанні конюшини можуть спостерігатися такі побічні ефекти: головний біль, м'язова слабкість, нудота, алергічні реакції.

Небезпечно приймати конюшину одночасно з будь-якими кроворозріджувальними препаратами, щоб уникнути ураження печінки та виникнення внутрішньої кровотечі ^[19].

Ботанічний опис

Це представник сімейства Бобових.

походження назви

Серед безлічі народних імен-аналогів рослини: *червоноголівник, червона кашка, медовий колір, трилистник лучний, трійця, золотушна трава, гарячкова трава, троян*. Латинська родова назва конюшини **Trifólium** перекладається як «*трилисник*».

Види

Ботанікам відомі 244 види конюшини, серед яких:

1. **Конюшина лучна (червона)** - росте практично всюди в Європі, на Далекому Сході, Камчатці, в сибірському регіоні, на півночі Африки, в середньоазійських країнах. Широко використовується в рецептах народної медицини, в гомеопатії, в кулінарній традиції, вигляд виправдав себе як популярна харчова культура. Кормова пасовищна рослина та продуктивний медонос.
2. **Конюшина гірський** - багаторічник, представник гірської флори Європи, азіатської частини Росії, деяких країн Азії. Для приготування ліків використовують траву та суцвіття цього виду. Екстракт гірської конюшини знайшов активне застосування у створенні косметичних засобів.
3. **Конюшина білий (повзучий)** - ареал зростання цього багаторічника надзвичайно широкий: Європа, кавказький регіон, Сибір, північ Африки, азіатські країни, американський континент, Австралія та Нова Зеландія. Найпопулярніша кормова культура. Конюшина білий використовується в медицині і є відмінним медоносом.
4. **Конюшина ріллі** – рослина-однолітник, поширена в європейському регіоні, на території Західного Сибіру. Має лікарське значення.
5. **Конюшина альпійська** - росте на уступах і в тріщинах скель, зустрічається на щебнистій метності і в долинах річок. Поширений в Альпах, гірському Криму, на Кавказі та Алтаї. ^[1,2].

Конюшина червона (лугова) - трав'яниста рослина висотою від 15 до 40 (іноді 60) см, з дерев'янистим кореневищем, висхідними стеблами і характерними для всіх конюшинних трійчастим листям. Квітки темно-рожевого, брудно-пурпурного, попелясто-рожевого, червоно-лілового або білого кольору зібрані в округлі голівки. Тип плода – боб. Період цвітіння конюшини з травня-червня до вересня. Зустріти рослину можна на лісових узліссях, біля дороги, на схилах, полянах, луках з ґрунтами середньої вологості та серед чагарникових заростей ^[3].

Умови вирощування

Конюшина є типовим представником культур помірної кліматичної зони. Рослина віддає перевагу вологим ґрунтам, посуха позначається на конюшині негативно. Протягом вегетаційного періоду конюшині краще підходять невисокі температури. Проростання насіннєвого матеріалу відбувається за плюсової температури від 2 градусів. Зійшла рослина здатна адаптуватися до невеликих заморозків. Конюшина також добре переносить зимівлю з сильними морозами за умови щільного снігового покриву. Переважний час для засіву конюшиною – рання весна. Перед засіванням ґрунт обробляють, щоб усунути можливих шкідників і підживлюють мікродобривами ^[4].

Збір суцвіть конюшини потрібно починати в суху та сонячну погоду. При зборі зрізають суцвіття-головки разом із верхівковими листочками. Попередньо конюшину пров'ялюють на сонці, потім досушують у приміщенні з гарною вентиляцією. При сушінні суцвіття не слід інтенсивно струшувати, щоб запобігти масовому розсипанню сировини на дрібні квітки. Зберігати конюшину необхідно в сухому місці, оскільки при певному рівні вологості в суцвіттях запускаються ферментативні процеси, псують лікарські властивості рослини і навіть сприяють утворенню отруйних та шкідливих речовин. Термін зберігання конюшини до 2 років. У домашніх умовах маленькі оберемки або пучки конюшини загортають у цупкий папір і зберігають у підвішеному стані ^[3].

Якщо використовуються свіжі суцвіття конюшини, слід пам'ятати, що між квітками у кожної рослини може бути значна кількість комах, залучених ароматом та нектаром конюшини. Щоб

очистити конюшину від комашок, потрібно замочити суцвіття у підсоленій воді приблизно на чверть години. Воду підсолити із розрахунку: чайна ложка солі на літр рідини. Потім суцвіття слід промити під проточною водою ^[5].

Ланцюг живлення

Конюшина є важливим **джерелом білкової їжі** для тварин. Численні види конюшини вирощують як кормові пасовищні культури, призначені для великої та дрібної рогатої худоби. Кормове значення конюшини дуже високо: рослину використовують для вітамінізації кормів для сільськогосподарських тварин, на випас, для приготування сінного борошна, силосу та сіна.

Література

1. Вікіпедія, [джерело](#)
2. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
3. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
4. Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії. - К.: Здоров'я, 1986. - 280 с.
5. Конюшина проти циститу // Домашній лікар № 6 (червень/2017).
6. Clover sprouts, [джерело](#)
7. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с. – (Світ захоплень).
8. The effect of isoflavones extracted from red clover (Rimostil) on lipid and bone metabolism, [джерело](#)
9. Isoflavones from red clover improve systemic arterial compliance but not plasma lipids in menopausal women, [джерело](#)
10. Long-term pharmacokinetics of an extraction of isoflavones from red clover (Trifolium pratense), [джерело](#)
11. effects of red clover on quality of life in post-menopausal women, [джерело](#)
12. The red clover (Trifolium pratense) isoflavone biochanin A inhibits aromatase activity and [expression](#)
13. ВИВЧЕННЯ ФЛАВОНОЇДІВ КЛЕВЕРА ЛУГОВОГО З ВИКОРИСТАННЯМ МАТРИЧНО-АКТИВОВАНОЇ ЛАЗЕРНОЇ ДЕКОРБЦІЙНОЇ ІОНІЗАЦІЇ, [джерело](#)
14. Red clover tea, [джерело](#)
15. Red clover bisquits recipe, [джерело](#)
16. White Clover Pudding, [джерело](#)
17. З чого насправді складається косметика. Тійна Орасм'я-Медер, Оксана Шатрова. Видавництво Альпіна Паблішер.
18. Cool facts about clovers, [джерело](#)
19. Red clover, [джерело](#)

Розширена HTML версія статті наведена на сайті [edaplus . info](http://edaplus.info).

Clover - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 04.11.17

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

Abstract: The article discusses the main properties of clover and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of clover in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of clover on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.