

Журнал здорового питания и диетологии

В номере:



Крапива



Одуванчик



Мята



Полынь



Валериана



Ромашка

Подробное описание
полезных, целебных и
опасных свойств каждого
растения.

Руководство по сбору и
хранению.

Оглавление

<i>Ткачева Н., Елисеева Т. Крапива (Urtica)</i>	2
<i>Ткачева Н., Елисеева Т. Одуванчик (Taraxacum)</i>	12
<i>Ткачева Н., Елисеева Т. Мята (Méntha)</i>	22
<i>Ткачева Н., Елисеева Т. Полынь (Artemisia)</i>	32
<i>Ткачева Н., Елисеева Т. Валериана (Valeriana)</i>	42
<i>Ткачева Н., Елисеева Т. Ромашка (Matricaria)</i>	51



Крапива (лат. *Urtica*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства крапивы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность бланшированных листьев, рассмотрено использование крапивы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты крапивы 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 крапивы

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

Основные вещества	Бланшированная* крапива содержит (в 100 г) ^[7] :
Вода	87,67 г
Углеводы	10,25 г
Пищевые волокна	40,6 г
Белки	22,2 г
Жиры	2,15 г
Калории (ккал)	42 г
Минералы	
Кальций	481 мг
Калий	334 мг
Фосфор	71 мг
Магний	57 мг
Железо	41 мг

Марганец	8.2 мг
Бор	4.3 мг
Натрий	4 мг
Титан	2.7 мг
Медь	1.3 мг
Цинк	0,34 мг
Никель	0,03 мг
Витамины	
Аскорбиновая кислота	300 мг
Витамин К	0,5 мг
Витамин В ₃	0,388 мг
Витамин В ₂	0,16 мг
Витамин В ₆	0,103
Витамин А	0.101
Тиамин	0,008

* Это кратковременная обработка растения кипятком или паром для того, чтобы избавиться от жгучести.

Также крапива содержит фитонциды, серу, фенольные кислоты и дубильные вещества. В небольших количествах в растении были найдены: фолиевая кислота, холин (витамин В₄), бета-каротин, витамин Н, йод и витамин Е.

В стеблях и листьях крапивы обнаружили эфирное масло, сиротинин, порфирин, пантотеновые и фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, глизодургицин, гистамин.

Волоски крапивы наполнены кремнием, муравьиной кислотой, а также ацетилхолином. **Семена крапивы** содержат линолевую кислоту и витамин С. **В корнях** был найден алкалоид никотин.

Большое количество витамина С объясняет сильное профилактическое и укрепляющее воздействия этого растения на организм человека.

Витамин К снимает воспаление, способствует улучшению свертываемости крови. Большое количество витаминов группы В помогает бороться с некоторыми заболеваниями нервной системы (болезнь Паркинсона, Альцгеймера, невроз и т.д.) ^[12]

Кальций и фосфор благотворно воздействует на состояние костей, зубов. Калий и магний принимают активное участие в полноценной работе сердечно-сосудистой системы.

Достаточно высокое содержание в крапиве железа защищает организм от железодефицитных анемий. Секретин способствует образованию инсулина, снижает уровень сахара в крови.

Крапива позволяет активно бороться с токсинами и бактериями, а также с воздействием радиационного излучения и кислородной недостаточностью, благодаря органическим кислотам, хлорофиллу, и кремнию. ^[8]

Что именно используют и в каком виде?

Чаще всего для лечения используют **лист крапивы**, который заготавливают в мае-июне. Собирают крапиву при растущей луне, когда растение имеет особую силу. Срезанные ветки растения провяливают в течение 2-3 часов, затем листья обрывают.

Раскладывают в хорошо проветриваемом помещении слоем от 3 до 5 см и сушат. В сушилках листья просушивают при температуре 40-50°. Срок хранения сырья – 2 года.

Корни крапивы заготавливают с поздней осени до ранней весны, цветы – в июне-июле, семена – во второй половине августа – сентябре. Для сока из крапивы используют молодые листья и стебли крапивы до цветения.

Лечебные свойства

Крапива обладает множеством целебных свойств. Среди основных выделяют: способность останавливать кровь, мочегонное и желчегонное воздействие, снятие воспалительных процессов, ускорение восстановления слизистых оболочек органов ЖКТ, нормализацию менструаций и др.

На Западе крапиву используют для лечения опухолевых заболеваний. Также определено, что крапива имеет отхаркивающее воздействие и снимает судороги. ^[20]

Благодаря высокому содержанию хлорофилла, крапива помогает работе женских половых органов и кишечника, ускоряет регенерацию поврежденных участков тела.

Некоторые эксперименты доказали, что крапива может нормализовать уровень гемоглобина в крови, а также активно воздействует на обмен углеводов. ^[9]

Семена крапивы издревле прописывают женщинам от бесплодия. Нашла крапива применение и как лекарство от импотенции. Для этого, ее семена смешиваются с бананом и употребляются ежедневно до восстановления либидо.

Свежий сок из листьев и семена крапивы помогают справиться с остеомиелитом и дисфункцией переваривания пищи, а еще используются при увеличенном проценте солей в суставах. Свежим соком протирают язвы от варикоза, дезинфицируют и заживляют опрелости, пораженные участки тканей. ^[2]

Мочегонные свойства крапивы используются при камнях в почках, асците, ревматизме. При лечении артритов, остеохондроза, ушибов, растяжений связок, переломов часто используют **масло крапивы**.

Листья растения используют в составе многих лекарств, а также в витаминных чаях, как слабительное или в чае для желудка. ^[10]

Настойки и отвары листьев крапивы эффективны:

- при маточных, желудочных, легочных, геморроидальных кровотечениях;
- поносе и дизентерии;
- патологиях желудка;
- фурункулах;
- астме и туберкулезе;
- при лихорадке;
- при выпадении волос.

Корни крапивы являются прекрасным лекарством при сильном кашле. Также **отвар из корневищ** используют в виде компрессов при заболеваниях кожи, слизистой рта, ангине.

Настой соцветий крапивы используют:

- при крапивной лихорадке;

- при онкологических заболеваниях;
- при ревматизме;
- для выведения камней из почек;
- как отхаркивающее или мочегонное средство;
- при кожных болезнях.

Отвар семян используется как антигельминтное средство.

Сок крапивы оказывает стимулирующий эффект на процессы обмена веществ, используется для улучшения переваривания пищи, функционирования почек, поджелудочной железы, эффективно выводит шлаки. ^[11]

В официальной медицине

«Простафортон» и «Базотон» - препараты зарубежного производства, созданные на основе корней и корневищ крапивы, обладают противоопухолевой активностью. «Уртифилин» применяется для лечения ожогов, используется для заживления ран.

Вытяжка из листьев крапивы входит в состав желчегонного препарата «Аллохол». Кроме того, в аптеках можно приобрести крапиву в измельченном виде в пачках и фильтр пакетах для приготовления лечебного чая.

В медицинской практике также используются листья и стебли крапивы для остановки геморроидальных, легочных и желудочно-кишечных кровотечений. В официальной медицине крапиву также применяют в виде настоев и отваров при заболевании почек, желудка, при гиповитаминозе. ^[11]

Крапива является наиболее ценным сырьем для производства **хлорофилла**. Доказано, что хлорофилл усиливает обменные процессы, тонизирует организм, особенно сердце, сосуды и органы дыхания. Хлорофилл входит в состав лекарства от гепатита. ^[9]

В народной медицине

В народной медицине используют практически все части растения.

Листья:

- чтобы заживить раны - высушить и измельчить до порошкообразного состояния, перемешать с перцем и вазелином в равных частях. Накладывать состав дважды в сутки.
- недостаточности кровообращения – 2 ст. л. листьев + стакан кипятка, настоять 15 мин. Пить по стакану трижды в сутки до еды.
- если часто из носа идет кровь – 1 ст. л. + стакан горячей воды. Варить 10 мин, процедить. Пить по 1 ст.л. около 5 раз в сутки.
- чтобы избавиться от подагры и ревматизма – 1 ст. л. сухих листьев + стакан горячей воды, настоять в теплом месте, оставить на час. Пить по 1 ст. л. 4 раза в сутки.
- чтобы снять боль – листья крапивы + кора крушины (в пропорции 1 к 1). 8 гр. смеси + литр горячей воды, выдержать на водяной бане минут 10, оставить на полчаса. Пить по стакану 4 раза в сутки.
- при постоянном запоре – листья крапивы + тысячелистник + крушина (1 x 1 x 2). Ложку сбора залить 200 мл горячей воды и варить минуту, оставить на полчаса. Пить по 1 стакану перед сном 14-ть дней подряд.

- чтобы избавиться от геморроя – крапивные листья + душица + крушина (1 х 1 х 1). 1 ст.л. смеси заваривают в полтора стаканах горячей воды и нагревают 5 мин. Оставляют на 4 часа. Принимают по полстакана трижды в сутки; ^[9]

Корень:

- при кашле – порезать на маленькие кусочки и сварить их в сахаре. Пить по 10 гр. несколько раз в сутки; ^[9]
- при поносе, лихорадке, патологиях ЖКТ, нарушениях менструального цикла - используется крапивная настойка. Для нее берут 2 ст. л. корней крапивы в измельченном виде и смешивают с 0,5 л. водки, затем оставляют на неделю. Пьют по 30 капель трижды в сутки.
- при радикулите, болях в сочленениях, фурункулезе – настойка. Для нее берут 2 ст. л. в измельченном виде и смешивают с 0,5 л. водки, затем оставляют на неделю. Протирать болезненные или пораженные места. ^[8]

Свежий сок:

- крапива при болезненных и обильных месячных – пить по 10 гр. в сутки во время менструации;
- при эрозии шейки матки – смочить тампон в соке крапивы (на ночь на протяжении 2-3 недель); ^[9]
- при фурункулах, угревой или другой сыпи – принимать по 1 ст.л. в сутки до выздоровления. ^[8]

Цветки:

- при кашле – щепотку + 2 ст. горячей воды, оставить на 1 час. Пить как чай. ^[8]

Семена:

- при импотенции – 1 ст. л. семян перетирают с бананом (принимать по ст. ложке 1 раз в день);
- для предупреждения внематочной беременности – 1-3 г семян использовать в чистом виде раз в день до тех пор, пока не будет исключен риск. ^[11]

В восточной медицине

Сведения о применении крапивы в странах Востока можно найти в индо-тибетских трактатах «Вай-дурья-онбо» и «Дун-бэ». В корейской медицине крапивные листья используются при серьезных маточных или желудочных кровотечениях. Также их применяют для лечения геморроя, при воспалительном процессе в толстой кишке.

Наружно накладывают на язвы, вызванные трофическими нарушениями в тканях, а также на раны для ускорения регенерации и обеззараживания. Крапива здесь популярна как лекарство от облысения. Также крапиву часто используют в Японии, Индонезии и Китае.

В научных исследованиях

Полезные свойства крапивы изучались с давних пор. Науке известны фундаментальные исследования растения профессором Соколовым С.Я. в 1969 году, диссертация по лечебным свойствам данного растения Сошниковой О.В. (2006 год). ^[20]

Антиоксидантные свойства крапивы были раскрыты в научной работе Рохита Бишта и его соавторов. В исследовании на крысах были выявлены благоприятные факторы влияния крапивы двудомной на болезнь Паркинсона. [12]

Группа ученых из Пакистана, в составе: Рахилия Каюм, Хафиза Мисбах-уд-Дин Камар, Шамима Хан, Умме Сальма, Таус-хана, Абдула Джаббара) в сентябре 2016 года предоставила научную публикацию о влиянии крапивы двудомной на лечение гипертонии. В результате проведенного исследования и введения крысам препаратов основе крапивы, было выявлено расслабление сосудистых стенок и снижение артериального давления у подопытных животных. [13]

Также, хороший результат дало применение препаратов на основе крапивы при болезни Альцгеймера. [14,19] В настоящее время вопросом практического применения крапивы в качестве натурального (растительного) волокна занимается британский профессор Рей Харвуд.

В кулинарии и диетологии

Богатый состав крапивы делает ее важным компонентом рациона питания. В крапиве содержится много белка, что дает возможность причислять ее к растениям, которых называют «растительным мясом». [8]

Наибольшую пользу крапива приносит ранней весной. В это время листья крапивы двудомной содержат витамина С больше, чем плоды смородины или лимона. Крапива двудомная содержит витамина А больше, чем морковь.

Молодые листья растения используются для салатов, щей, борщей. Из листьев крапивы двудомной готовят соусы, их квасят, солят, делают из них запеканки, котлеты, начинки для пирожков, пельмени, готовят всевозможные чаи. Крапива входит в состав некоторых вин, ликеров, пива.

Растение широко используется в диетологии как средство, помогающее очистить организм и снизить общую массу тела. Особенно хорошо крапива помогает, если человек набирает лишний вес из-за нарушений в работе кишечника, а также склонен к накоплению токсинов и шлаков. Салаты из свежей крапивы помогают нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Так как крапива отличается сильным мочегонным эффектом, с ее помощью легко вывести лишнюю жидкость из организма, избавиться от отеков и лишних килограммов.

Крапивные чаи способствуют снижению аппетита. Для этого цветки крапивы сушат и заваривают на их основе чай. [9] Успокаивающее воздействие таких чаев также немаловажно для общего состояния организма. Антимикробные свойства крапивы используют, чтобы продлить срок хранения продуктов. [8]

В косметологии

Отвар крапивы можно применять для очищения кожи лица от угревой сыпи. Крапивные отвары применяются также при фурункулезе, сыпи и других кожных проблемах.

Крапива для волос – одно из наиболее результативных средств восстановления и укрепления волосных луковиц.

Вот некоторые народные средства:

- Для стимулирования роста и блеска волос – листья (100 гр.) в измельченном виде + полстакана уксуса + полстакана воды. Варить полчаса. Втирать в кожу. Использовать дважды - трижды в неделю.

- При перхоти, облысении – готовят крапивный настой (1 ст.л. листьев + 1 стакан кипятка, настоять 1,5 часа и процедить). Использовать 1 раз в неделю.
- Ополаскивание крапивой хорошо помогает в борьбе с ранней сединой, себорейной болезнью и другими проблемами волос.

Другие виды использования

В цветоводстве используют настой крапивы, чтобы бороться с тлей и для профилактики мучнистой росы.

Раньше это растение активно использовали для **ткацкой промышленности**. Из крапивы делали волокно, которое использовали для шитья парусов, крепких мешков, кулей и т.п. В XIX веке ханты и манси из крапивы изготавливали ткань и шили одежду. В Японии жгуты из крапивы использовались для изготовления доспехов самураев, одежды, а также из этого волокна часто делали тетиву для лука.

Сегодня только в Югославии сохранилось **крупное промышленное производство ткани** из крапивы – *шевиота*.^[15] На территории стран СНГ существуют также небольшое количество малых предприятий семейного типа, занимающихся изготовлением стелек, поясов, шарфов из крапивы и других предметов гардероба.

Растение широко применяется в **фармацевтической, пищевой и парфюмерной промышленности**.^[11] Нередко можно встретить в магазинах укрепляющий *шампунь «Крапива»*.

В животноводстве крапиву добавляют в корм домашних животных и птицы. И нее готовят витаминную муку, силос, брикеты, концентраты, гранулы, применяют как зеленый корм в запаренном виде.

Нетрадиционные способы использования

С давних времен крапиву использовали как оберег. Считалось, что, если перед входом в дом постелить коврик из крапивы, зло обойдет этот дом стороной. Верили, что листья крапивы, спрятанные под стельками в обуви, уберегут своего обладателя от темных сил.

Крапивные листья, положенные в углу детской комнаты, помогали малышу справиться со всеми страхами, улучшали его сон и здоровье. Веточками крапивы окуривали комнату для снятия сглаза и порчи. Крапивным веником выметали всю нечисть из дома.

Считалось, что крапивный амулет способен усилить положительные качества характера - смелость, инициативность, честность и стойкость, защитить жизнь воина. В качестве амулета использовали сухой крапивный лист. Главное, чтобы листья собирал будущий хозяин амулета самостоятельно.

Опасные свойства крапивы и противопоказания

При касании к стеблю у человека возникает жжение и боль, таким образом, может возникнуть химический ожог крапивой. Обычно неприятные ощущения быстро проходят, но в некоторых случаях могут вызвать аллергическую реакцию.

Ожог крапивой обычно не представляет особой большой опасности для человека, кроме ожога экзотического крапивного дерева *Urtica ferox*.

Противопоказания к употреблению

Основные моменты, когда использовать крапиву в качестве лечебного препарата противопоказано:

- если у человека высокая свертываемость крови, употребление крапивы приведет к образованию тромбов. ^[16] Поэтому растение противопоказано при варикозе, тромбофлебите, атеросклерозе;
- в случае почечной и сердечной недостаточности; ^[17]
- при индивидуальной непереносимости и кожных аллергиях. В этом случае ожог крапивой доставляет массу неприятностей и не проходит долгое время;
- при беременности (особенно последние месяцы) – крапива может вызвать преждевременные роды; ^[8]
- при кровотечениях, вызванными полипами, кистой, опухолью яичников и матки;
- при пигментных пятнах на коже и веснушках (повышается чувствительность кожи к воздействию солнечных лучей). ^[18]

Внимание! Не рекомендуется собирать крапиву вблизи дорог и мусорных свалок. Растение впитывает в себя большое количество вредных веществ;

опасно также неправильное приготовление крапивы. Для использования в сыром виде, крапива должна быть предварительно ошпарена кипятком.

Ботаническое описание

Это многолетнее травянистое растение семейства *Крапивные*. Она распространена в Европе и Азии, Африке и Австралии, в Северной Америке. Ее можно встретить на территории стран СНГ, в Индии, Китае, Японии, в США и Великобритании. ^[1]

Происхождение названия

В народе крапиву называют по-простому: «жигучка», «жигиливка», «жалива», «жигалка». Мнение лингвистов насчет этимологии слова не однозначно. Первые считают, что слово «**крапива**» происходит от старославянского «*kopriva*» или «*kropiva*».

Предполагается, что данное название имеет общие корни с сербохорватским наименованием *крђп* (кипяток) либо польским *ukrop*, и означает «**корм для скота, обработанный кипятком**». Другие уверены, что здесь прослеживается лексическая связь со словом «*коприна*». ^[2] То есть, это растение для производства ткани.

Большое количество витаминов и полезных веществ делает крапиву одним из наиболее используемых растений в официальной и народной медицине, диетологии и косметологии.

Виды

На сегодняшний день существует более 50 разновидностей крапивы. На территории стран СНГ наиболее часто встречаются:

Крапива двудомная – лечебное растение, с большим количеством витаминов и полезных микроэлементов. Это многолетнее растение высотой 1,5–1,7м. Стебель и листья покрыты острыми, но хрупкими иглами, содержащими муравьиную кислоту. Именно поэтому прикосновение к ней нередко сопровождается ожогами.

Крапива жгучая (однодомная) по своим полезным свойствам и внешнему виду подобна двудомной разновидности. Однако она вырастает высотой не более 50 см, к тому же она однолетняя.

Яснотка - белая крапива или «глухая» распространена на опушках лесной зоны. В отличие от предыдущих видов, яснотка имеет весьма привлекательные цветы белого цвета, является отличным медоносом. Данный вид крапивы не имеет жалящих игл. Высушенные цветки крапивы глухой используют для приготовления целебных чаев, в качестве лекарства при лечении аллергий и заболеваний ЖКТ.

Коноплевая крапива растет обычно в степной зоне в виде больших зарослей. Такая разновидность имеет рассеченные резные листья, имеет жгучие волоски. Считается сорным растением, произрастает по обочинам дорог. Высота растения от 1,5 до 2,4 метра. Стебель и корень крапивы коноплевой используют для профилактики и лечения злокачественных новообразований. ^[3]

Крапива киевская по внешнему виду напоминает крапиву двудомную. Ее высота, в отличие от двудомной, не превышает 1,2 метра. За пределами Украины произрастает на территории Западной и восточной Европы, а также в Палестине. Занесена в Красные книги Воронежской и Липецкой области РФ, а также республики Беларусь. Крапива киевская строго охраняется соответствующими органами безопасности окружающей среды в таких странах как Венгрия, Чехия. ^[4]

Несмотря на достаточно широкое распространение, *крапива двудомная* занесена в Красные книги областного значения, например, Воронежской и Липецкой области РФ. Крапива строго охраняется соответствующими органами безопасности окружающей среды в таких странах как Беларусь, Венгрия, Чехия. ^[4]

Внешний вид растения приблизительно одинаковый. Если описывать крапиву с точки зрения ботаники, то получится такая характеристика:

Стебель: прямостоячий с бороздами и волосками; длина – от 15 до 35 см.

Листья имеют темно-зеленый окрас, лист каплевидной формы с зубцами, длиной от 2 до 10 см;

Цветки бывают одиночными или в виде соцветий; тычиночными или пестичными. Обычно растение имеет от 6 до 12 тычинок и нижнюю завязь.

Плод может иметь вид орешка или коробочки, в котором находятся семена крапивы. ^[5]

Встречаются однолетние и многолетние виды крапивы, однодомные и двудомные, лекарственные и сорные, безопасные и даже опасные для жизни (*крапива австралийская*).

Условия выращивания

Для того чтобы выращивать крапиву, необходимо обеспечить ей оптимальные условия, главными из которых выступают:

- Плодородная почва – не тяжелая, средней влажности земля, без песка и глины.
- Теневой участок, так как растение лучше всего разрастается при отсутствии солнечного света.
- Ph почвы должен быть около 5,6.

Для быстрого роста растения рекомендуется погружать семена крапивы в почву на 1,5 см.

Период посева – поздняя осень или ранняя весна, так как посаженные семена дают свои первые всходы через месяц, когда температура воздуха не менее +8°C.

Важно засеянную поверхность присыпать удобрением: торфом либо перегноем.

Желательно поддерживать оптимальную влажность земли до появления первых всходов.^[6] При загущении, всходы необходимо проредить, так чтобы молодые растения были на расстоянии 5 см друг от друга. Для нормального роста и развития растения, почву необходимо поддерживать во влажном состоянии. Но не допускать ее переувлажнения. В противном случае возможно подгнивание корней.

Цепь питания

Любители крапивы — обычные дневные бабочки-крапивницы (*Aglais urticae*) из семейства *Nymphalidae*. Они питаются в основном побегами молодого растения.

Гусеницы бабочки павлиний глаз также предпочитают крапиву всем остальным растениям. Рады полакомиться крапивой и самые обыкновенные кузнечики.

На Британских островах семена крапивы были найдены в экскрементах лани (*Dama dama*) и сороки (*Pica pica*). Паразитическое растение *повилика европейская* также питается соком этого растения.

Литература:

1. Википедия, ru.wikipedia.org/wiki/Крапива
2. Викисловарь, ru.wiktionary.org/wiki/крапива
3. Виды крапивы: жгучая, глухая и другие, <http://herbaldoc.ru/krapiva/vidy-krapivy-zhguchaya-gluxaya.html>
4. Крапива киевская, ru.wikipedia.org/wiki/Крапива_киевская
5. Крапива жгучая, ru.wikipedia.org/wiki/Крапива_жгучая
6. Выращивание крапивы, mir-ovosey.ru/vyrashhivanie-krapivy/
7. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28, ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/8432
8. Лавренова Г.В. Лавренов В. Энциклопедия лекарственных растений. Том 1.
9. Гродзинский А.М. «Лікарські рослини»
10. Полезные и лечебные свойства крапивы, inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-k7.html
11. Крапива двудомная, <http://100trav.ru/lekarstvennye-rasteniya/krapiva-dvudomnaya.html>
12. Antioxidant-Rich Fraction of *Urtica dioica* Mediated Rescue of Striatal Mito-Oxidative Damage in MPTP-Induced Behavioral. [dx.doi.org/10.1007/s12035-016-0084-z](https://doi.org/10.1007/s12035-016-0084-z)
13. Mechanisms underlying the antihypertensive properties of *Urtica dioica*, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5009491/
14. Авиценна Дж Biotechnol Мед. 2016 Июл-Сен; 8(3): 120-125.
15. Ткачество, <http://steb-clair.narod.ru/tkach.html>
16. Крапива и ее полезные свойства, <http://notefood.ru/pitanie/obshhie-voprosy/krapiva-poleznue-svoistva.html>
17. Польза и вред чая из крапивы для организма человека, <http://krapyva.ru/journal/item/32>
18. Ахметов Р.Б. «Одолень трава»
19. Neuroprotective Effects of Herbal Extract on Rat Model of Sporadic Alzheimer's Disease, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/27563424/
20. Киберленинка, cyberleninka.ru

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Nettle - 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 24.11.2016

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

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



Одуванчик (лат. Taráxacum)

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

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

Полезные свойства одуванчика

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

Основные вещества	Свежая зелень одуванчика содержит (в 100 г) ^[4] :
Вода	85.6 г
Углеводы	2 г
Пищевые волокна	18 г
Белки	5 г
Жиры	1 г
Калории (ккал)	45 г
Минералы	
Калий	397 мг
Кальций	187 мг
Магний	36 мг
Натрий	76 мг
Фосфор	66 мг
Железо	3,1 мг
Марганец	0,34 мг
Медь	0,17 мг
Селен	0,5 мг
Цинк	0,41 мг
Витамины	
Витамин А	508 мкг
Витамин Е	3,44 мг
Витамин К	778,4 мкг
Витамин С	35 мг
Витамин В1, Тиамин	0,19 мг
Витамин В2, Рибофлавин	0,26 мг
Витамин В5, Пантотеновая кислота	0,08 мг
Витамин В6, Пиридоксин	0,25 мг
Витамин В9, Фолаты	27 мкг
Фолаты природные	27 мкг

Цветы одуванчика содержат каротиноиды (горечь тараксантин, лютеин, флавоноксантиин), летучие масла, тритерпеновые спирты (арнидол, фарадиол), инулин, дубильные вещества, слизь, каучук, витамины А, В1, В2, С, минеральные соли.

Корень одуванчика в своем составе располагает около 25 % инулина, тритерпеновыми соединениями (амирин, тараксерол), дубильными веществами и смолами, минеральными солями (много калия), инозитом, стероидами, слизью, холином, витаминами А, В1, С, D, жирами, 3 % каучука, незначительным количеством летучих масел и флавоноидов, органическими кислотами ^[5]

Что именно используют и в каком виде?

Высушенные корни одуванчика входят в состав разнообразных фиточаёв, на их основе готовят целебные отвары и настойки, а поджаренные корешки используют при приготовлении одуванчикового кофе.

Зеленый лист одуванчика рекомендуют перед использованием вымочить в подсоленной воде, чтобы устранить привкус горечи.

Свежие цветы одуванчика маринуют, применяют для составления настоек и лосьонов.

Млечный сок одуванчика применяют наружно, как действенное косметологическое средство.

Лечебные свойства

С давних пор одуванчик применяли как средство возрождения организма человека. Он способствует хорошей работе пищеварительного тракта, активизирует выделительную функцию желудка, усиливает аппетит, позитивно сказывается на метаболизме, например, устраняет проявления повышенного сахара в крови, уменьшает сексуальную дисфункцию. Разные части растения используют при лечении кашля, запоров, при застое желчи, для избавления от гельминтов. Одуванчик повышает тонус человеческого тела, его иммунные возможности.^[6]

Использование одуванчика охватывает сферы как официальной, так и нетрадиционной медицины, в фитотерапии в частности. Письменные подтверждения применения одуванчика в лечебных целях географически соотносят это полезное растение с Азией, Европой и Северной Америкой. **Корень одуванчика** изначально расценивался как желудочно-кишечное средство, способствующее улучшению пищеварения и поддержанию функции печени, а листья растения употребляли для достижения мочегонного эффекта. Доказано, что препараты на основе корня одуванчика очищают кровь от лишнего холестерина, оказывают благотворное влияние на нервную систему и помогают при нарушениях сна.

Специально подготовленный **сок одуванчика** оказывает стимулирующее воздействие на печень, являясь при этом общеукрепляющим средством. Одуванчиковый сок эффективен при камнях и песке в желчном пузыре.

Порошок корневой части одуванчика хорошо заживляет кожные повреждения: ранки, глубокие ссадины, обожженные места, пролежни. Напиток из корешков оценят диабетики: порошок из корней одуванчика полезен при повышенном сахаре.

Окулисты рекомендуют употреблять не менее 12 мг комбинированного лютеина и зеаксантина ежедневно, чтобы уменьшить риск развития катаракты и ухудшения зрения, связанного с возрастом. Одуванчик содержат оба этих питательных вещества.

Свежие листья одуванчика популярны в кулинарии. **Цветы одуванчика** заняли свою нишу в виноделии: из них готовят знаменитое вино из одуванчиков, одуванчиковое варенье. **Отвар из корней одуванчика** назначают при повреждениях печени, и как мочегонное средство.

Питер Гейл, автор труда *«Польза одуванчиков для здоровья»* видел в этом растении чуть ли не панацею. Согласно его убеждениям, *«если вы ищете чудесное лекарство, которое, являясь частью вашего ежедневного рациона (в виде пищи или напитка), в зависимости от особенностей вашего организма, способно: предотвратить или вылечить гепатит или желтуху, подействовать как мягкое мочегонное средство, очистить ваш организм от шлаков и токсинов, растворить почечные камни, стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, улучшить состояние кожи и функцию кишечника, снизить артериальное давление, избавить вас от анемии, снизить уровень холестерина в крови, уменьшить проявление диспепсии, предотвратить или вылечить различные формы рака, регулировать уровень сахара в крови и помочь диабетикам, и в тоже время не иметь каких-либо побочных эффектов и избирательно воздействовать только на то, что вас беспокоит.... тогда одуванчик для вас»*^[7]

Диапазон лекарственных свойства одуванчика настолько широк, что можно смело закрепить за этим растением статус одного из самых известных целителей в мире.

В Коста-Рике одуванчики продаются как аптечное средство от диабета.

В Гватемале используются два разных типа одуванчиков. Узколистный сорт, называемый **diente de leon**, используется как тонизирующее средство для улучшения общего состояния здоровья, в то время как другой сорт, называемый **amargon**, употребляется в кулинарии в качестве салатных листьев, а в медицине применяется в комплексном лечении анемии.

В Бразилии одуванчик – популярное средство в борьбе с проблемами с печенью, цингой и болезнями мочевыводящих путей.

В официальной медицине

Аптечные наименования из одуванчика, доступные потребителю: корни *Taraxacum* (*Radix*) резаные, расфасованные в стограммовые упаковки; сгущенная вытяжка из растения *Taraxacum* (*Extractum spissum*). Одуванчиковый экстракт применяется в производстве пилюль.

Целебная способность действующих веществ одуванчика, связанная с восстановлением хрящевой ткани успешно воплощена специалистами в препарате «Анавита +». Таблетки относятся к БАДам, их действие благотворно сказывается на суставах, их подвижности и структуре.

В народной медицине

Отвар из корней одуванчика: столовую ложку мелко нарезанного корня добавляют к 2 стаканам воды, дают прокипеть на небольшом огне 10 минут, настаивают 2 часа. Пьют несколько раз в течение суток по 0,5 стакана при болезнях печени с недостаточным выделением желчи, в качестве мочегонного препарата при почечной недостаточности с отеками, легких формах сахарного диабета, а также при повреждениях печени, спровоцированных большими дозами антибиотиков и синтетических препаратов. Отвар не индуцирует ферментов в печени, поэтому его можно принимать продолжительное время. В смешении с другими растениями действует противовирусно, мобилизует защитные силы организма, повышает аппетит.

Чай из цветов одуванчика: столовую ложку соцветий заваривают стаканом кипятка. Пьют 2-3 раза в сутки по 0,5 стакана.

Микстура из корневой части одуванчика: отжать 100 гр. жидкости из нашинкованных корней. Соединить сок со спиртом, глицерином и водной составляющей (всего взять по 15 гр.). Процеженную смесь принимать по 1-2 столовые ложки в сутки. Такая микстура очищает кровь, действует как тоник, мочегонный препарат, используется в комплексном лечении подагры, при желтушности, воспалениях кожи.

Настой из листьев одуванчика для повышения аппетита: одну столовую ложку рубленых свежих листьев залить 2 стаканами вскипевшей воды, оставить в тепле на 12 часов. Принимать 3 раза в сутки за полчаса до приема пищи.

Настой из корней одуванчика при экземе: две столовых ложки из соединенных в равных частях корешков одуванчика и лопуха залить на 12 часов холодной водой, прокипятить, дать настояться и употреблять по полстакана 3 раза в сутки.

Салат из корней одуванчика полезен при сбоях в работе щитовидной железы, при мужской сексуальной дисфункции и нарушениях женской репродуктивной системы.

Соком одуванчика лечат ревматизм. Одну часть цветов одуванчика растереть с одной частью сахара. Дать настояться неделю. Отжать сок и хранить в холодильнике. Пить по одной чайной ложке, перед едой.

Одуванчик для снижения холестерина: настаивать один небольшой корень в стакане воды на протяжении 3 дней. Пить частями, до 400 мл. в день.

При гепатите полезна смесь из салатных листьев с добавлением одуванчика.

Наружное применение одуванчика: отваром из корней одуванчика умывать лицо, чтобы избавиться от веснушек. Приготовить отвар следующим образом: 2 столовых ложки измельченных корешков залить кипятком (300 мл), кипятить 15 минут, затем охладить.

Одуванчик для улучшения зрения. Взять корни одуванчика, обыкновенный лук и мед в пропорциях 3:2:4. Смешать сок корней одуванчика, луковый сок и свежий мед. Настаивать пару часов в затемненном месте. Массу накладывать примочками на веки при ухудшении зрения и предотвращения развития катаракты.

Одуванчик как средство для борьбы с целлюлитом: втирать в кожу настой из листьев одуванчика и крапивы, взятых в равных пропорциях.

Одуванчик как лекарство от герпеса: смешать столовую ложку перетертых корней одуванчика с 200 мл воды. Проварить в течение 5 минут. Употреблять незадолго до приема пищи.

Одуванчик против дерматита: нанести непосредственно на повреждённую кожу два или три листа растения в виде припарок, несколько раз в сутки. ^[5,8,10]

В восточной медицине

Китайцы использовали одуванчики более тысячи лет назад как мочегонное, сахаропонижающее, противоспазматическое, противораковое, антибактериальное и противогрибковое средство. В Китае растение применяли при таких состояниях, как абсцессы, аппендицит, фурункулы, кариес, дерматит, лихорадки, воспаления, болезни печени, маститы, золотуха, при болях в животе и даже при укусах змеи.

В среднеазиатских странах сок из молодых листьев одуванчика употребляют для лечения анемии, при общем истощении организма, как средство, усиливающее перистальтику кишечника, при болезненных ощущениях в грудном отделе. Отжатым из корней соком лечат бородавки.

В научных исследованиях

Различные **виды одуванчика** использовались в китайской официальной и в аюрведической медицине на протяжении более чем 2000 лет. Поэтому особенно актуальны современные медицинские исследования, создающие научную базу для раскрытия лекарственного потенциала одуванчика.

С. Клаймер характеризует растение следующим образом: *«Одуванчик незаменим для продуктивной деятельности печени и желчного пузыря. Он стимулирует функции этих органов, устраняет застой желчи. Полезен он и для селезенки. Важно выбирать исключительно зеленую и свежую траву, предназначенную для микстуры или настойки»*^[7]

Диуретический (мочегонный) эффект экстракта листьев одуванчика лекарственного описан в научных статьях Б. Клэра, Р. Конроя и К. Спелмана.^[15]

Альтернативная медицина исследует возможное применение экстракта корня одуванчика в процессе лечения меланомы^[13] Зарубежные исследователи (С. Скутти) видят в одуванчике природное средство в борьбе с раком кожи, указывая на мощный источник тритерпенов и стероидов, которым являются корни одуванчика. Чем же подкрепляется утверждение **«Одуванчик против рака»**? Одуванчик богат антиоксидантами, такими как витамин С, лютеолин, которые снижают количество свободных радикалов (основных возбудителей рака), тем самым уменьшая риск его возникновения. Одуванчик выводит из организма токсины, что препятствует в дальнейшем образованию опухолей и развитию различных видов рака.

Лютеолин фактически отравляет основные компоненты раковых клеток, соединяясь с ними, делая их неэффективными и неспособными к размножению. Эта особенность была продемонстрирована наиболее заметно при раке предстательной железы, хотя в настоящее время проводятся и другие исследования.^[11]

В отечественной науке химические компоненты вегетативной системы одуванчика лекарственного были проанализированы Евстафьевым С. Н., Тигунцевой Н. П. Ученые исследовали биологическую активность составляющих веществ одуванчика, среди которых эфирные масла, витамины, минералы, углеводы и др.

Целебным свойствам одуванчика посвящено монографическое исследование Бриджитт Марс *«Dandelion Medicine: Remedies and Recipes to Detoxify, Nourish, Stimulate»* (**«Одуванчик в медицине: средства и рецепты очищения, витаминизации и регенерации»**). Автор указывает на недооцененный потенциал травы, называя ее одним из самых безопасных и эффективных средств, известных современной медицине.

В кулинарии и диетологии

Самым популярным рецептом, созданным на основе одуванчиков, является **вино из одуванчиков**. Такая популярность связана с произведением всемирно известного фантаста Рэя Брэдбери. Его роман *«Вино из одуванчиков»* прославил не только самого писателя, но и одноименный винодельческий шедевр. **Рецепт вина из одуванчиков** довольно прост. Для приготовления вина из одуванчиков Вам потребуется: лепестки полностью распустившихся одуванчиков (в количестве равном, чтобы заполнить емкость на 4,5 литра). Остальные ингредиенты: вода – 4, 5 литра, сахар – полтора килограмма, цедра и сок четырех лимонов, 500 грамм изюма, измельченного и растертого в ступке (или 200 мл концентрированного сока из белого винограда), один пакетик винных дрожжей и один пакетик используемой в виноделии питательной добавки для винных дрожжей (саше по 10 гр. соответственно).

Вскипятить воду и залить лепестки. Накрытую емкость с лепестками оставить на пару дней, изредка помешивая. Через два дня перелить настоявшиеся одуванчики в большую кастрюлю, добавить цедру лимонов, довести до кипения и вмешивать сахар до полного растворения. Кипятить еще 5 минут. Снять с плиты, влить лимонный сок, соединить массу с перетертым изюмом или же концентрированным виноградным соком.

Перелить уваренную одуванчиковую массу в тщательно простерилизованный бродильный чан. Охладить, добавить винные дрожжи, питательную добавку и накрыть. Дать побродить три-четыре дня, затем перелить в стеклянную бутылку, используя простерилизованное сито и лейку. Настаивать в течении двух месяцев. После этого можно смело наслаждаться вином, поэтически названным сэром Бредбери *«закупоренным летом в бутылке»*^[12]

Кофе из одуванчика: Вымыть и почистить корни, высушить их и разложить на противне. Прожарить корни при низкой температуре, пока они не потемнеют и не станут ломкими. Измельчить корни в блендере. Заварить одну чайную ложку в стакане воды и прокипятить около 3 минут. Процедить, добавить сливки, молоко, сахар по вкусу. Хранить одуванчиковый кофе в плотно закрытой банке.

Варенье из одуванчика: потребуется цветков в количестве, чтобы заполнить 1-литровую емкость, 2 литра воды, 2 столовых ложки лимонного сока, 10 гр. фруктового пектина в порошке, 5 стаканов сахара. Отделить цветки от стебля и чашелистиков, тщательно промыть. Залить цветочную массу водой, прокипятить 3 минуты. Охладить и отжать. Из полученной жидкости отмерить 3 стакана, добавить сок лимона и пектин. Довести смесь до кипения, всыпать сахар, перемешать. Уваривать на медленном огне, помешивая, около 5 минут. Остудить и разлить в банки.

Одуванчик при похудении: одуванчики, будучи мочегонными по своей природе, способствуют учащенному мочеиспусканию и тем самым помогают вывести излишек воды из организма, не вызывая никаких побочных эффектов. Кроме того, одуванчики низкокалорийны, как и большая часть листовой зелени. Одуванчики иногда используются в качестве подсластителей, что увеличивает их ценность в сфере диетологии.

В косметологии

В косметологии широко популярен напар из цветов одуванчика. Им исцеляют кожные образования, выводят пигментные пятна. **С его помощью избавляются от веснушек.** Одуванчик является составляющим элементом в лосьоне против угрей. Горьким молочным соком лечат пчелиные укусы и волдыри. На основе одуванчика создаются косметические маски полифункционального назначения (омолаживающие, питательные, отбеливающие). Одуванчик – составляющая разнообразных органических массажных масел.

Другие виды использования одуванчика

В промышленности одуванчик ценится из-за корня, который является естественным источником каучука. Каучуковая индустрия, построенная на выращивании одуванчиков, находится в стадии развития; немаловажно то, что каучук из одуванчика, в отличие от других видов, не опасен для аллергиков.

Нетрадиционные способы использования

Простой цветок одуванчика не имеет ничего общего со сложными механизмами часов или барометра, однако это растение может совершенно точно указать время и предсказать изменения в погоде.

Соцветия одуванчика раскрываются ровно в 6, а закрываются в 10 часов. Эту особенность растения использовал еще шведский ботаник Карл Линней, при создании так называемых цветочных часов.

Одуванчик располагает и барометрическими свойствами: при первых раскатах грома и приближающейся грозе цветки его закрываются.

Если положить в бумажный пакет с неспелыми фруктами листья и цветы одуванчика, растение начнет выделять газ этилен и обеспечит быстрое созревание плодов.

Из корня одуванчика производят темно-красный краситель.

Опасные свойства одуванчика и противопоказания

Медицинские препараты, которые могут взаимодействовать с одуванчиком:

Антацидные (противокислотные) средства. Одуванчик способствует более интенсивному выделению желудочных кислот, поэтому антациды могут оказаться бесполезными.

Препараты, разжижающие кровь. Одновременное применение подобных средств (например, аспирина) и препаратов из одуванчика может быть связано с риском кровотечения.

Мочегонные средства. Одуванчик способен действовать как диуретик, поэтому не рекомендуется одновременное использование этого растения и лекарств с мочегонным эффектом во избежание электролитического дисбаланса в организме.

Литий, который применяют в лечении биполярных расстройств (психозов). Исследования показали, что одуванчик может ослабить действие лития.

Ципрофлоксацин. Один из видов одуванчика, *Одуванчик Китайский*, препятствует полной усвояемости названного антибиотика.

Препараты для диабетиков. Их сочетание с одуванчиком, снижающим уровень сахара в крови, может привести к критическому показателю и гипогликемии.

Молочный сок одуванчиков, как известно, вызывает зуд, раздражение или аллергические реакции на коже. Наконец, есть редкий тип волокна в одуванчиках, называемый инулином, и у некоторых людей присутствует предрасположенная чувствительность или аллергия на этот элемент, что может превратиться в серьезную проблему^[14]

С осторожностью следует добавлять зелень одуванчика в свой рацион, начинать с малых доз и внимательно следить за реакцией своего организма.

Если строго придерживаться указанных терапевтических доз по употреблению сока и чая из одуванчика, никакие побочные эффекты человеку не грозят.

Особенно внимательно все части одуванчика следует использовать в рационе детей.

Ботаническое описание

Это многолетнее травянистое растение семейства Астровых, широко распространенное в странах СНГ.

Происхождение названия

Название его в латыни – **Taraxacum** – предположительно восходит к арабскому заимствованию «*тарухшакун*» («одуванчик»). В народе его именуют также *молочаем, плешивцем, коровьим цветком, еврейской шапкой, пуховкой, подоимицей, парашютиками*. В русской речи наименование цветка связано с глаголами «*дуть*», «*обдуть*». Примечательно, что в ряде европейских языков, представителей романо-германской группы, «одуванчик» переводится дословно как «*львиный зуб*»: **Löwenzahn** (немецкий), **dandelion** (английский), **diente de león** (испанский), **dente de leão** (португальский), **dente di leone** (итальянский)^[1]

Виды

Род одуванчиковых насчитывает более 2000 видов, из которых наиболее известны и изучаемы около 70 разновидностей.

- **Одуванчик обыкновенный** (полевой, аптечный, лекарственный) — наиболее известный и распространенный вид. Растёт в лесостепной зоне (луга, поляны, около дорог и у жилья). Распространен в европейской части России, в Белоруссии, на Кавказе, Украине, в Средней Азии.
- **Одуванчик белоязычковый** – данный вид занесен в Красную книгу России. Ареал произрастания – Кольский полуостров. Отличительной чертой являются белые лепестки цветков по краю соцветия и желтые – в его середине.
- **Одуванчик беловатый** – растет в Камчатском крае. Этот дальневосточный вид оправдал себя как популярный и неприхотливый декоративный цветок.
- **Одуванчик осенний** – распространен на Крымском полуострове, Балканах, в южноевропейских странах. В прошлом этот вид интенсивно использовался в каучуковом производстве и кофейной индустрии.
- **Одуванчик плосколисточковый** – встречается в Японии, Китае, Корее, в РФ – в Приморском крае.

Высота одуванчика колеблется от 10 до 50 см. Листья сформированы в розетку, с резаными, крупнозубчатыми краями. Цветы солнечного цвета образуют соцветие корзинку. Корневая система стержневая, длинные, крепкие корни достигают в длину до 20 см. Стебель полый, гладкий. Плод – семянка с пушистой летучкой.

Это растение можно встретить практически повсюду: на обочинах дорог, в скверах или парках, в полях и лугах, в лесу, на пустырях.

Условия выращивания

Оптимальный способ размножения растения – семенной. Семена следует высаживать с междурядочными расстояниями от 25 до 30 см. Уход за одуванчиком прост и предполагает трехразовое распахивание грунта и прополку во время вегетации.

Период цветения одуванчика начинается с середины весны и заканчивается поздней осенью.

Сбор используемых частей растения включает заготовку листьев и корешков. Корни заготавливают до начала периода цветения, или поздней осенью. **Лист одуванчика** целесообразнее запастись в начале цветения. Корни выкапывают, очищают с помощью прохладной воды, несколько дней провяливают под притоком свежего воздуха, и сушат в темном, сухом помещении, в сушилке при температурном режиме от 40 до 50 градусов. Правильно заготовленные **корешки одуванчиков** не теряют свои целебные свойства более 4 лет. ^[3]

При сборе одуванчиков важно помнить, что категорически не рекомендуется срывать растения возле проезжей части, дорог или в черте города, поскольку одуванчики легко усваивают и накапливают свинец и другие канцерогенные вещества.

Высушенные **корни одуванчика** бурого или темно-бурого цвета, сморщенные, продолговатые, часто перекручены по спирали. На срезе белые, или серовато-белые с буровой сердцевинкой, без запаха. При сгибании они должны легко, с треском разламываться, вкус их горьковатый, со сладким послевкусием. На выходе получают 33-35 % корня от массы подготовленного сырья. ^[9]

Цепь питания

Семена одуванчика служат пищей мелким птицам, охотно поедают растение свиньи и козы. Одуванчик является также ценным кормом для кроликов.

Литература

1. К проблеме номинации растений в славянских языках: *Taraxacum dens-leonis* Desf, http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mik_2013_16_6_27
2. Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Одуванчик>
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
5. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
6. Николайчук Л.В., Жигар М. П. Целебные растения: Лекарств. свойства. Кулинар. рецепты. Применения в косметике. - 3-е изд., стереотип.-Х. Прапор,1993.-239 с.
7. Herbal Legacy. Dandelion, http://herballegacy.com/Chhabra_Medicinal.html
8. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с.- (Мир увлечений).
9. Рабинович А.М. Лекарственные растения на приусадебном участке. М.: Росагропромиздат, 1989. 297 с.
10. Remedios con diente de león para desintoxicar, desinflamar y más, remediospopulares.com/diente_de_leon.html
11. Are Dandelions A Natural Anti-Cancer Agent? Researchers Win Grant Money To Investigate, <http://medicaldaily.com/are-dandelions-natural-anti-cancer-agent-researchers-win-grant-money-investigate-248180>
12. How to make dandelion wine, theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/apr/04/how-to-make-dandelion-wine
13. The Efficacy of Dandelion Root Extract in Inducing Apoptosis in Drug-Resistant Human Melanoma Cells, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018636/
14. University of Maryland Medical Center, <http://umm.edu/>
15. The Diuretic Effect in Human Subjects of an Extract of *Taraxacum officinale* Folium over a Single Day, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3155102/

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Dandelion - 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 01.05.2017

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

Abstract: The article discusses the main properties of dandelion 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 dandelion in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially

adverse effects of dandelion on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.



Мята (лат. *Méntha*)

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 мяты 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 мяты в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты мяты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

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

Полезные свойства мяты

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

Основные вещества	В 100 граммах свежей мяты содержится: ^[6] :
Вода	78,65 г
Углеводы	14,89 г
Пищевые волокна	8 г
Белки	3,75 г
Жиры	0,94
Калорийность	45 кКал
Минералы	
Калий	569 мг
Кальций	243 мг
Магний	80 мг

Фосфор	73 мг
Натрий	31 мг
Железо	5,08 мг
Цинк	1,11 мг
Витамины	
Витамин С	31,8 мг
Ниацин	1,706 мг
Рибофлавин	0,266 мг
Витамин А	0,212 мг
Фолаты	0,114 мг
Витамин В-6	0,129 мг
Тиамин	0,082 мг

Что именно используют и в каком виде?

Для изготовления лекарственных препаратов используют траву и **листья мяты**. Сырье в виде сушеной или свежей травы представляет собой источник ценного эфирного масла. На основе мятных листьев готовят отвары, настойки, чай.

Листья и соцветия мяты содержат эфирное масло, количество которого обусловлено общими условиями роста растения, сортом мяты и временем сбора сырья. **Эфирное масло мяты** получило обширное применение: в медицинской практике, в пищевой промышленности. Это натуральный ароматизатор, незаменимый в ликероводочных, кондитерских изделиях. **Ментол**, который получают из эфирного масла, является составляющей лекарственных препаратов с дезинфицирующим и противовоспалительным эффектом. **Настойка мяты** и листья мяты (в составе фитосборов) используются для улучшения работы пищеварительной системы, как желчегонное и спазмолитическое средства. **Мятное масло** полезно при ингаляциях. **Мятная вода** хороша для полосканий, входит в состав микстур. В ванночках с мятой купают маленьких детей при аллергических высыпаниях, золотухе, рахите, кишечных коликах. Ментоловым спиртом лечат нейродермию. Свежая цветущая мята применяется в гомеопатии.^[5]

Лечебные свойства

Листья мяты перечной богаты летучими маслами (среди них ментол, лимонен, депентен, ментон), также они содержат тритерпеновые соединения (разнообразные кислоты), соли минералов, дубильные вещества и ферменты. Наибольшее количество эфирного масла содержится в цветочной части мяты, значительно меньше его в листовой части, и совсем мало – в стеблях.

В составе листьев **мяты длиннолистной** несколько видов органических кислот (яблочная, лимонная и янтарная) и витамин С. **Мята курчавая** содержит каротин, витамин Р, аскорбиновую кислоту и фитонциды.^[7]

Терапевтический эффект применения мяты объясняется совокупностью веществ первостепенного биологического воздействия, среди которых центральное место занимает ментол, относящийся к терпеновой группе. Ментол проявляет характерные для этой группы свойства анестетика и антисептика^[8]

В официальной медицине

В официальной медицине получили широкое распространение препараты:

- **листья мяты перечной**, пакетированный моно сбор;

- **настойка мяты перечной.** Настойка в количестве 10 капель назначается для улучшения работы пищеварительного тракта, а также как мочегонное средство и для устранения тошноты. Настойка изгоняет желчь. С целью дезинфекции ее используют при гнойном бронхите, бронхоэктазии. Действует сосудорасширяюще при стенокардии. Понижает давление, при условии одновременного приема с лекарствами на основе барвинка;
- **мятное масло.** Нашло применение как дезинфицирующее средство и усилитель вкуса;
- **бороментол, мазь.** Прекрасный антисептик и спазмолитик, наружно применяется для обработки слизистой носа при общих респираторных заболеваниях, для снятия кожного зуда и раздражения;
- **меновазин,** в состав которого входит этиловый спирт, ментол, новокаин, анестезин. Втирают в кожные покровы при дерматозе, миалгии и невралгии. Препарат нужно использовать осторожно: при превышении дозы могут возникнуть слабость, головокружение, гипотензия.
- **валидол** – раствор ментола в ментоловом эфире изовалериановой кислоты. Применяют при стенокардии, истерических и невротических заболеваниях, а также как противорвотное средство при укачивании и расстройстве вестибулярного аппарата;
- **пектусин,** в составе которого ментол, масло эвкалипта, сахар и тальк. Назначают по одной таблетке под язык при воспалительных процессах верхних дыхательных путей;
- **капли «Эвкатол»** (ментол, настойка эвкалипта, этиловый спирт). При заболеваниях верхних дыхательных путей рекомендуют полоскать горло (до 10 капель на 200 мл кипяченой воды);
- **олиметин в капсулах** (масло мяты перечной, очищенное терпентиновое масло, масло корневища аира тростникового, оливковое масло, очищенная сера). Применяют для устранения камней в мочевом и желчном (по 2 капсулы 3-5 раз в сутки после приема пищи);
- **свечи «Анестезол»,** в состав которых входит ментол. Применяется для лечения геморроя;
- **зубные капли;**
- **мятная вода.** Используется как вкусовая добавка и для полоскания полости рта. ^[7]

В народной медицине

Мяту используют в народной медицине как мощный антисептик и болеутоляющее средство. При боли в горле или зубной боли показаны полоскания концентрированным отваром мяты. Трава полезна при желудочных спазмах. Приносит облегчение при кашле. При анемии употребляют листья мяты в сыром виде. Мята длиннолистная применяется и при неврологических проблемах. Пациентам с истерией, неврологическими проблемами и проявляющим агрессивное поведение назначают курс лечебных ванн.

Листья мяты используют для приготовления отвара: в двух стаканах кипятка заварить столовую ложку листьев, дать настояться 10 минут. Пьют такой отвар при слабой ферментации, подташнивании у будущих матерей. Наружно отвар хорошо помогает при зудящей сыпи. Ему приписывают стероидный эффект.

Отвар мяты при гастрите или сниженном аппетите. 2 чайных ложки сухого сырья заварить в стакане кипятка. Отвар настаивать около 30 минут, процедить. Принимать по 60 мл полученной жидкости перед каждым утреним и вечерним приемами пищи.

Мятный чай при ОРВИ, ОРЗ, простуде, бронхите и ангине. Столовую ложку листьев мяты залить небольшим количеством кипятка, используя позже как обычную чайную заварку. Полезен такой чай с медом и лимоном.

Мятное масло прекрасно подходит для ингаляций при инфекциях верхних дыхательных путей.

Примочки из мяты помогают при грибковых поражениях ногтей. Листья и стебли мяты измельчить до кашицеобразного состояния и залить кипятком. Получившуюся массу заворачивают в тонкую ткань или марлю и прикладывают к участкам кожи, где проявляется грибок. Спустя 5 минут промыть пораженное место и промокнуть чистым полотенцем. Повторять процедуру до 2 раз в сутки.

Настойка мяты при мигрени. Чайная ложка мятного сырья настаивается на спирту (70%) в количестве 20 чайных ложек. Настойка готовится неделю. Употреблять 15 капель на 200 мл питьевой воды ежедневно.

Настойка мяты перечной помогает при изжоге: две столовые ложки на пол-литра кипятка. Принимать по четверти стакана до 4 раз в сутки.

Наружно используют **масло для лечения ран и эрозии шейки матки**. Для приготовления масла 10 %-ю настойку листьев мяты смешивают в равных пропорциях с прованским или подсолнечным маслом и выпаривают спирт на водяной бане.

Для приготовления **ванны с лечебным эффектом** используют 50 г мятных листьев из расчета на одно ведро воды.

Примочки с мятным отваром рекомендуют, чтобы снять усталость, покраснение и раздражение на глазах. 2 столовых ложки мятных листьев мяты заливают 1/2 литром горячей воды. Кипятят на медленном огне около 10 минут. Остывший отвар процедить, смоченные в отваре ватные диски прикладывать к векам на 1-2 минуты, повторяя процедуру до 4 раз в сутки.

Мятные паровые ванночки: распаривание кожи лица над мятным отваром уменьшает количество воспалений, обладает прекрасными антисептическими свойствами.^[9]

В восточной медицине

Китайские и японские врачеватели издавна применяли мяту для лечения мигрени, болезней пищеварительного характера и остановки внутреннего кровотечения. В трактатах Авиценны упоминается так называемая «пулегиевая» мята. Авиценна описывал ее сосудорасширяющее воздействие и приводил содержащие мяту рецепты избавления от камней в почках.

В научных исследованиях

В древности Авиценна описывал известные ему виды мяты и фиксировал существующие на то время рецепты. В ранней Европе интерес к растению поддерживался на уровне государства: указом Карла Великого в 812 году население обязывали выращивать в своих садах 4 вида мяты. Свой вклад в развитие исследований видового разнообразия мяты внес Карл Линней: именно он в 1753 году дал определение новому гибриду (возникшему из мяты водной и мяты колосистой, садовой) – *перечная мята*.

Современные ученые увеличивают систему знаний о многочисленных целебных свойствах мяты. Рассматриваются антибактериальные и антиоксидантные воздействия мяты перечной (Р. Сингх, М. Шушни, А. Бельхейр).^[10]

Объектом исследования становятся биологически активные характеристики фиточая из мяты перечной (Д. Маккей), Дж. Блумберг).^[11]

Группа исследователей во главе с П. Микаили акцентируют научный интерес на фармакологических и терапевтических свойствах *мяты длиннолистной*, и ее главного компонента – ментола.^[12]

Турецкие ученые анализируют агрономические и химические показатели мяты колосистой, ареал произрастания которой – Турция.^[13]

В отечественной научной парадигме Маланкина Е. Л. классифицирует и описывает сорта мяты.^[14]

Видовым и гибридным разнообразием мяты занимается чешская исследовательница Нейгебойрова Ярмила.^[15]

Регуляция веса

Американские исследователи указывают на желчегонные свойства мяты, и объясняют эффективность диет с включением мятного чая улучшением оттока желчи, которая ускоряет жирорасщепление. Экспериментально была доказана целесообразность мятной ароматерапии для подавления аппетита. Подопытные, вдыхавшие **аромат мяты**, испытывали меньшее чувство голода и довольствовались сниженным количеством калорий.

В кулинарии

Мята настоящая находка в том случае, когда нужно разнообразить незамысловатое блюдо, добавив пикантную нотку. Пара листиков сушеной или свежей травки существенно изменят вкус супа или салата. Блюда из мяса и выпечка также отлично сочетаются с мятными вкраплениями. Эта специя ценится поварами восточной кухни. **Рецепты блюд с мятой** настолько разнообразны, что могут составить отдельную кулинарную книгу, поэтому вопрос «**Что приготовить из мяты**» – лишь дело вкуса. Мята – один из неотъемлемых ингредиентов легендарного напитка *мохито*.

Рецепт мохито:

Потребуется 40 мл белого рома, 6 листиков мяты перечной, 30 мл сока лайма, 10 г светлого тростникового сахара, половина стакана измельченного льда и 0,25 литра содовой. Мятные листья растереть с соком лайма и сахарным песком, заполнить бокал толченым льдом, смешать с мятной массой и влить ром и содовую^[16]

Невероятно вкусные и безалкогольные **напитки с мятой**:

Марокканский чай с мятой

Для приготовления взять 2-4 мятных стебелька с листьями, четверть стакана сахарного песка, 2 неполных столовых ложки зеленого чая, 150 мл воды. Листики отделить от стеблей, бросить в заварочный чайник, всыпать сахар, заварить в 50 мл кипятка. Зеленый чай приготовить в другом чайнике, заварив оставшимся кипятком. Настаивать 3 минуты. Процедить чайную и мятную заварку из двух чайников и влить в одну емкость. Разложить по чашкам по стебельку мяты и разлить готовый чай. Подавать с колотым сахаром.

Мятный джулеп

Взять горсть мятного сырья, 1 лимон или лайм и литр газированной воды. Листья мяты вымыть и измельчить. Затем пюрировать в блендере с 100 мл воды. Соединить пюрированную массу с соком одного лимона или лайма, залить газировкой и процедить. Подавать джулеп в стаканах, украшенных мятными листочками и лимонными дольками.

Кондитеру, желающему приготовить мятный десерт, тоже есть из чего выбрать.

Рецепт мятного печенья (кулинария Франции):

Понадобится по 80 г сливочного масла и сахара, 160 г муки, 20 г свежих листьев мяты, яйцо – 1 штука.

Растереть сахарный песок с мятными листьями. Полученную смесь соединить с размягченным маслом и вымешать. Всыпать муку, добавить яйцо. Слепить небольшие шарики, и сформировать их пальцами в маленькие лепешки. Выпекать около 20 минут при температуре 175 градусов, до золотистой корочки. Хранить печенье в плотно закрывающейся банке^[17]

Для приготовления освежающих напитков пригодится **мятный лед**: листики мяты, разложенные по формочкам, залить кипяченой водой и отправить в морозильную камеру.

Мятный соус гармонично сочетается в паре с блюдами из баранины и свинины, а мясо, подготовленное к готовке в мятном маринаде удовлетворит самых взыскательных гурманов.

В косметологии

Мята в косметологии оправдала себя как ценное и полифункциональное растение. Мята оказывает благотворное действие на кожу, волосы, увлажняет, питает и заживляет. Эта трава входит в состав как профессиональной уходовой косметики, так и разнообразных домашних косметических средства. Мятую используют в масках для кожи, волос, на ее основе создают лосьоны, тоники, компрессы, примочки. Шампуни и ополаскиватели для волос на основе мятного экстракта помогают при себорее.

В парфюмерии

В греческой культуре мяте приписывали свойства афродизиака. Из нее плели венки, добавляли в воду для омовений и использовали при уборке помещений. В современные дни это растение применяется в парфюмерии. Ароматические масла на основе мяты полезны при исцелении мигрени и в борьбе с неприятными запахами. В рамках известных брендов созданы духи и туалетная вода на основе мятных нот. Популярны **парфюмы с ароматом мяты**: *Acqua di Gioia* от Джорджио Армани, *Aqua Allegoria Herba Fresca* от Герлен.

Другие виды использования

Мята является своеобразным природным фумигатором. Насекомые-вредители не переносят запаха этого растения. Если засадить мятой участок вокруг дома, можно надолго забыть о тараканах, мухах и моли.

Опасные свойства мяты и противопоказания

В случае повышенной чувствительности к ментолу нельзя использовать зубную пасту, крем, которые его содержат, поскольку это может вызвать появление крапивницы, покраснения кожи, головной боли. Следует также очень осторожно применять **мятное масло** для обработки кожи грудничков. В больших дозах мятное масло может спровоцировать рвоту, атаксию, а иногда вследствие действия на центральную нервную систему – ускорение частоты дыхания, судороги и даже смерть от паралича центра дыхания^[7]

Кроме аллергиков и младенцев, мяту не рекомендуют принимать в каком-либо виде детям до 3 лет, беременным и тем, кто находится за рулем, поскольку это растение вызывает сонливость. Врачебная консультация необходима в каждом из случаев возможного лечения препаратами из мяты. Не стоит приобретать сушеную или свежесобранную траву на рыночных точках или в переходе. Происхождение такого сырья может быть связано с неподходящими экологическими условиями, траву могли собирать вблизи от проезжей части. В этом случае мята окажется вмеситищем опасных для здоровья человека токсинов.

От употребления мяты в любом виде следует отказаться, если пациент одновременно принимает:

- препараты, содержащие железо;
- циклоспорин;
- какой-либо из антибиотиков или антигрибковое средство;
- противосудорожные препараты;
- лекарства для снижения артериального давления, любой препарат для «сердечников»^[18]

Ботаническое описание

Это многолетняя эфирноносная трава из семейства *Яснотковых* (*Губоцветных*).

Происхождение названия

Название растения позаимствовано из греческой и римской мифологий. Латинское слово «**Mentha**» было именем нимфы Менты (в греческом варианте – Минты), превращенной ревнивой женой властелина подземного мира в душистую, благоухающую траву.

Виды

Родовая система растения насчитывает 42 вида и множество гибридов. Наиболее известные и используемые в различных сферах следующие **виды мяты и ее гибриды**:

- **Мята перечная** – гибрид двух диких видов (садовой и водной мяты). Медоносные свойства этой разновидности мяты высоко ценятся современными пчеловодами;
- **Мята длиннолистная** – произрастает в Европе, Азии, на африканском континенте. Пряный вкус способствовал тому, что этот вид занял почетное место среди специй мировой кухни;
- **Мята водная** – растет на влажном грунте, вблизи источника воды. Этот вид мяты прижился в Европе, но встречается и в африканских и азиатских странах;
- **Мята душистая** – распространена в Средиземноморье, малоазийском регионе, Европе. Используется в кулинарии и медицине;
- **Мята полевая** – растет в Европе, Азии, на Кавказе, в Индии и в Непале. Составляющая многих фиточаёв;
- **Мята яблочная** – из малоазийских стран и Египта распространилась до Закавказья и прижилась на юге Европы. Нашла широкое применения в кондитерском деле;
- **Мята японская** – довольно редкий вид, представитель флоры Японских островов. Используется в косметической индустрии;
- **Мята болотная (или блошница)** – растет на севере Африки, востоке Азии, распространена в Европе, в горах Кавказа;
- **Мята курчавая** – произрастает на севере Америки, в некоторых западноевропейских и южноевропейских странах.^[1]

Корневище растения разветвленное, стелющееся, дает многочисленные отростки. Стебель с множеством ответвлений, до полуметра в высоту. По фенотипическим признакам различают черную и белую мяту. Листья первой разновидности пурпурные, красно-фиолетовые, белая мята – светло-зеленого цвета. Период цветения белой мяты начинается раньше, ее эфирное масло имеет более тонкий аромат. Но показатели урожайности белой мяты ниже, чем у черной. Поэтому в промышленном выращивании предпочтение отдается последней разновидности. Листорасположение супротивное, расположение цветков – кольцевое. **Цветы мяты** мелкие, фиолетовые-красные, собранные в соцветие колос. Характерное свойство всех видов мяты – стойкий аромат.

Видовое разнообразие мяты настолько широко, что растение можно встретить практически повсюду. В огородах и садах выращивают перечную мяту, водная мята облюбовала места возле водоемов, длиннолистная – растет на болотах, в горной местности и ольшаниках.^[2]

В истории

История выращивания мяты насчитывает века: человечество издавна использовало кладезь полезных свойств, которые предлагает это растение. Как распространялась мята по миру? На острова Британии, например, ее принесли римляне. Плиний писал о мяте: «*Запах мяты заставляет ум воспарить, а аппетит – шириться и расти*». Мята упоминается в средневековых рукописях, известно, что уже в девятом веке она становится садовой культурой у англичан. Упоминания о садовой мяте можно найти в текстах Чосера.^[3]

В 14-м веке мяту использовали для отбеливания зубов, а позже добытое из нее благоухающее масло добавляли в зубную пасту, мыло и кондитерские изделия. Так возникла мята перечная, старейший окультуренный представитель флоры, гибрид которого был выведен британцами в семнадцатом веке, как полагают, с помощью скрещивания других видов. На территории России начали культивировать мяту веком позже (этот процесс совпал с деятельностью так называемых аптечных огородов). В советское время растение культивировали на территории бывших республик в огромных масштабах.

Условия выращивания

Способ размножения растения вегетативный: мята распространяется делением корневой системы, и не только корневища, а и с помощью укоренившихся стеблей и листьев. Основные требования к почве: влажность. Мята высокоурожайное растение, при условии выращивания на низинных участках, для которых характерно неглубокое залегание грунтовых вод. При обильном снежном покрове мята способна выдержать минусовую температуру вплоть до отметки «30». Но в бесснежные морозы она погибает. Наиболее благоприятные для мяты летние погоды с температурным режимом от 18 до 22 С. Частые дожди и жара приводят к появлению грибковых заболеваний, которые негативно сказываются на количестве эфирного масла, вырабатываемого мятой. Участок для высаживания корневищ необходимо пропахать на глубину 25 – 27 см, одновременно внося органические удобрения. Ранней весной почву культивируют. Свежие не проросшие корневища сажают вручную квадратно-гнездовым способом. При появлении сорняков посевам культивируют на глубину 8 – 10 см. Первый сбор приходится на период бутонизации и начала цветения (в июле – августе), повторный сбор мяты возможен после отрастания в сентябре. Цветет мята в июне – июле.^[4]

Сбор мяты начинается в июле (иногда в августе) и совпадает с периодом бутонизации цветков. Собирают мяту и повторно, в сентябре, после отрастания.

В выращивании мяты в промышленных масштабах траву скашивают специальными косильными приспособлениями. В светлое время суток сырье подсушивают, вечером собирают в небольшие снопы. Сушка продолжается до определенной степени ломкости стеблей. Затем отделяют листья от стеблей. Механизированная уборка и очистка дают измельченное сырье, очищенное от жестких стеблевых частей. Сохранность сырья обеспечивается в сухих, хорошо проветриваемых помещениях сроком до 2 лет. [2]

Как правильно хранить мяту? Ответ на этот вопрос определяется тем, в каком виде – сушеном или свежем – нужно сохранить эту целительную травку. Сушеную мяту лучше всего запасать в тканевых мешочках. Жизнь свежей мяты продлит влажное вафельное полотенце и холодильник. Листья мяты также можно заморозить и долгий срок хранить в морозильной камере, в плотно завязанном пакете или пластиковом контейнере.

Как вырастить мяту дома

Насладиться мятным урожаем можно не только на приусадебном участке, в огороде. При желании можно выращивать мяту дома, на подоконнике, в обычном цветочном горшке. При посадке мяты использовать семена или окоренившиеся, проросшие мятные стебельки. Уход за мятой в условиях квартиры или дома достаточно прост: умеренный полив, периодическая подкормка, увлажнение надземной части растения, дополнительная подсветка в холодное время года и поддержание оптимального температурного режима (около 20 градусов).

Выращивание мяты может сопровождаться проблемами, с которыми сталкиваются многие садоводы – вредители и болезни, поражающие растение. Среди вредителей, которых привлекает мята **блошка мятная**, тля, **мятный клещ**, листоед и другие. Оптимальным способом борьбы с ними является использование соответствующих инсектицидов и опрыскивание согласно инструкции. Следует помнить, что обрабатывать растение нужно не менее чем за месяц до начала сбора урожая, чтобы избежать высокой концентрации вредных веществ в мятном стебле и листьях. Мяту часто поражает такое заболевание как **ржавчина**. При этом нижняя часть листьев покрывается объемными бурыми пятнами. Поражение распространяется достаточно быстро и вскоре все растение заболевает. Ржавчину вызывает грибок. При грибковом заражении нужно использовать специальный раствор для опрыскивания. Возникновению ржавчины способствует повышенная влажность, довольно низкий температурный режим, «возраст» выращиваемой мяты и повышенный уровень азота в почве. Профилактические **меры борьбы со ржавчиной на мятных кустах**: нужно подкармливать грунт смесью фосфора и калия, вовремя пересаживать растения и обязательно сжигать пораженные болезнью стебли.

Цепь питания

Благодаря сильно пахнущим эфирным маслам мяту успешно используют в качестве вкусовой и ароматической добавки в собачьих и кошачьих кормах. При этом используют высушенные стебли или листья травы, иногда – экстракт. Улучшения вкуса добиваются с помощью разных сортов мяты, но особенно привлекательной для питомцев (кошек или котов) остается **кошачья мята** (котовник), содержащая вещества, способные привлечь внимание домашнего любимца и подействовать на него стимулирующе.

Литература

1. Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мята>
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. Mints, botanical.com/botanical/mgmh/m/mints-39.html
4. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985.-112 с., ил.
5. Николайчук Л.В., Жигар М. П. Целебные растения: Лекарств. свойства. Кулинар. рецепты. Применения в косметике. - 3-е изд., стереотип.-Х. Прапор,1993.-239 с.
6. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show\306
7. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
8. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
9. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с.- (Мир увлечений).
10. Antibacterial and antioxidant activities of *Mentha piperita* L., sciencedirect.com/science/article/pii/S1878535211000232
11. A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.), ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16767798
12. Pharmacological and therapeutic effects of *Mentha Longifolia* L. and its main constituent, menthol, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4171855\
13. Agronomical and chemical characterization of spearmint (*Mentha spicata* L.) originating in Turkey, link.springer.com/article\10.1663\0013-0001(2004)058[0721:AACCOS]2.0.CO;2
14. Маланкина Е. Л. Сорта мяты, greeninfo.ru/vegetables\mentha_piperita.html\Article_aID\5896
15. Нейгебойрова Я. Ценность различных видов и гибридов мяты как лекарственных растений, greeninfo.ru/vegetables\mentha_piperita.html\Article_aID\5612
16. Википедия, [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Мохито](https://ru.wikipedia.org/wiki/Мохито)
17. Mint cookies, [recipecooking.biz/mint-cookies-french-cuisine\](http://recipecooking.biz/mint-cookies-french-cuisine/)
18. Peppermint. Medical facts, drugs.com\mtm\peppermint.html

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplust.info.

Mint - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Получено 27.05.2017

Реферат: В статье рассмотрены основные свойства мяты 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 мяты в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты мяты на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

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



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 аксиларозид. 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 безожогового прижигания – тепловентиляцию – 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 пережить морскую болезнь. 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? Охотки 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. Многоразовое 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-biopenok-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-antimikrobnih-sredstv>
15. Итжанова Х. Фармакогностическое изучение полыни гладкой и разработка лекарственной формы арглабина, <http://dissercat.com/content/farmakognosticheskoe-izuchenie-polyni-gladoi-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-medsine-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.



Валериана (лат. Valeriana)

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 валерианы 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 валерианы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты валерианы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

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

Полезные свойства валерианы

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

Основные вещества	Валериана содержит (г/100 г) ^[7] :
Вода	7,6 г
Белки	4,63 г
Углеводы	2,24 г
Жиры	1,17 г
Нерастворимые волокна	77 г
Растворимые волокна	7,3 г
Минералы	
Кальций	829 мг
Фосфор	328 мг
Железо	272 мг
Марганец	11,47 мг
Цинк	4,8 мг
Витамины	
Витамин С	44,9 мг

Что именно используют и в каком виде

Для приготовления лечебных рецептов используют **корневище и корни валерианы**. В народной медицинской практике растение применяется в виде отваров, настоев, порошков, экстрактов. Валериана является составляющей многих фитосборов и незаменимым компонентом желудочного, успокаивающего и мочегонного чаев. На отваре корня готовят ванны, обладающие успокаивающим эффектом.^[8]

Лечебные свойства

Корневища валерианы содержат летучие масляные вещества (терпинеол, пинен, терпен и его производные, камфен); производные эстрола; изовалериановую, уксусную, муравьиную, масляную кислоты; дубильные вещества; сапонины; хатинин и валерин (соединения, для которых характерны свойства алкалоидов); кристаллическое вещество с ярко выраженным седативным эффектом; эпоксиддвоэфир и минеральные соли. Содержание эфирного масла в корневой системе валерианы – от 0,5 до 2 процентов. Среди составляющих эфирного масла валериано-борнеоловый эфир, изовалериановая кислота, борнеол, миртекогаль, лимонен, кесилловый спирт (азулен).^[9]

Препараты валерианы применяют как успокоительное средство при продолжительных и систематических нарушениях сна, неврозах сердца и сосудистой системы, при учащенном сердцебиении. Используется валериана в системном лечении таких недугов, как астма, эпилепсия, мигрень, нервное истощение, климактерические приливы, болезни щитовидной железы^[8]

Растение валериана воздействует на организм успокаивающе, противоспазматически, противосудорожно и дает легкий слабительный эффект. При умственных нагрузках валериана стимулирует функции коры головного мозга, устраняет нарушения в ней.^[10]

В официальной медицине

Медицинские препараты, созданные на основе валерианы:

- Резаные корневища валерианы с корнями, в упаковках по 0,1 кг;
- Настойка валерианы, разлитая во флаконы. Разовая дозировка – от 20 до 30 капель;
- Эфирно-валериановая настойка. Форма выпуска – капли во флаконах. В качестве противорвотного средства применяют по 20-30 капель четырежды в сутки;
- Густой валериановый экстракт;
- Валокармид (капли). При сердечно-сосудистом неврозе рекомендуют от двух до трех раз в сутки по 20-30 капель;
- Корвалол, в формате капель. При бессоннице, тахикардии, кишечных спазмах, судорожных состояниях периферических сосудов и раздражительности рекомендуемое назначение: от 15 до 20 капель дважды-трижды в сутки;
- Камфарно-валериановые капли, в составе которых настойка валерианы и камфара. Используются в лечении сердечно-сосудистых неврозов;
- Ландыше-валериановые капли с адонизидом. Рекомендованы пациенткам в комплексном лечении недомоганий во время климакса, а также людям пожилого возраста;
- Валокардин;
- Кардиовален.^[9]

В народной медицине

Валериана при бессоннице: одну чайную ложку корней высыпать в стакан едва теплой воды, настаивать в закрытой посуде около 4 часов. Пить 2-3 раза в течение суток по четверти стакана. При постоянных, частых нарушениях сна назначают половину стакана перед ночным сном^[9]

При гиперфункции щитовидной железы, нервном возбуждении, истерических реакциях, эпилептических припадках, судорогах, при тахикардии и сердечных неврозах полезен **валериановый чай**. Снадобье готовят так: чайную ложку мелко нарезанных корней кипятят в 200 мл воды примерно менее четверти часа. Пить по стакану при необходимости^[10]

Валериановая настойка на спирту (валериановые капли) доступна для приготовления и в домашних условиях: измельченные сухие корни валерианы залить спиртом крепостью 70 градусов в пропорциях 1:5. Настаивать в теплом месте в течение недели. Образовавшуюся жидкость слить, дать отстояться и процедить. Принимать от 15 капель в сутки.

Народный метод приготовления **валериановой эфирной настойки**: измельченный до состояния крупнозернистого порошка корень валерианы настаивают на спирту (в пропорциях 1:4) в течение 4 суток. Затем добавляют две части эфира, тщательно перемешивают и выдерживают еще 72 часа.

При болезненных ощущениях в животе (как расслабляющее средство), при маточных спазмах, нервном истощении и стрессе принимают **настойку валерианы на воде**. Перетертые корни валерианы замачивают в негорячей воде в закрытой посуде не менее 5 часов. Сырью корневищ берут в количестве от 5 до 15 г на 160 мл воды. Выпивать настойку в несколько приемов.

Корень валерианы применяют в порошкообразном виде (в разовой дозировке от 1 до 2 г), но не больше, чем 4 порции порошка в сутки, при скарлатине, тифозном поражении, пневмонии, некоторых заболеваниях матки, мигрени^[11]

С профилактической целью, для предотвращения нервных срывов мужчинам показан **валериановый ликер**: столовую ложку настойки валерианы разводят водой в пропорциях 1:1 (разовая доза). Эффективность такой профилактики зависит от продолжительности приема.

Наружное применение:

При сильном стрессе, испуге, конвульсиях детям назначают ванны с теплым отваром. Горсть измельченных корней валерианы готовят в литре воды, прокипятив 10 минут. Получившуюся жидкость добавляют в воду для купания. Ванна с валерианой принимается перед сном, на протяжении 15 минут, раз в 2 дня.

При воспалительных процессах слизистой глаз вследствие пересушивания используют водный напар корня валерианы и очанки. Им промывают глаза, а перед сном прикладывают примочки с напаром^[11]

Для взрослых ванну на сборе трав из ноготков, ромашки, валерианового корня, чабреца и шалфея назначают при расстройствах нервной системы, переутомлении, повышенной раздражительности, радикулите, тромбозе, гипотензии. Горсть из сочетания перечисленных трав варят в двух литрах воды полчаса и добавляют в полную ванну. Принимают такую ванну дважды в неделю.^[3]

В восточной медицине

Тибетская медицина использует валериану для лечения хронической лихорадки и лихорадки, вызванной отравлением каким-либо ядом.

Также, как и традиционной западноевропейской медицине, в Китае применяют валериану как успокоительный препарат, и как средство, улучшающее кровообращение.^[12]

В Пакистане корень валерианы используется в традиционных сборах при лечении повреждений спинного мозга и для восстановления его функций.

В научных исследованиях

Лекарственный потенциал валерианы издавна был объектом научного интереса медицинских исследователей.

Британец Николас Калпепер, врач и ботаник, описывал один из лечебных рецептов на основе валерианы: «*Корень валерианы, отваренный с лакрицей, изюмом и семенами аниса полезен тем, кто страдает от кашля*». Калпепер упоминал валериану в связи с попытками исцеления от чумы. Описывал ученый и один из видов валерианы – **валериану водную**^[4]

Валериану съедобную (или табачный корень) в 1840-х гг. подробно описал в своих дневниках американский путешественник и исследователь Джон Чарльз Фремонт^[13]

Критической оценке влияния **экстракта валерианы** на структуру и качество сна посвятили свое исследование Ф. Доунат, С. Киспе, К. Дифенбах, А. Маурер, И. Фитцше, И. Рутс.^[14]

Группа китайских ученых (Хенг-Вен Чен, Йан Лиу, Ли Вонг и др.) работали над темой **химического состава валерианы и ее воздействия на сердечно-сосудистую систему**^[15]

Вопрос использования валерианы в европейской лечебной традиции и **подробная клиническая фармакология препаратов на основе растения** освещен в научной статье Налетова С. В^[16]

Состав летучих веществ в листьях валерианы лекарственной исследовали Шкроботько П., Ткачев А., Юсубов М., Белоусов М., Фурса Н^[17]

Регуляция веса

Используется ли **валериана для похудения**? Официальных данных, подтвержденных комплексными научными исследованиями нет, но некоторые авторы полагают, что валериана может подавить аппетит, воздействуя на нервную систему человека, устранить чувство голода, и поэтому возможно применение этого растения как метода борьбы с лишним весом.

В кулинарии

По количеству рецептов и своим вкусовым характеристикам валериану вряд ли можно отнести к пряностям, покорившим мир кулинарии, но традиции европейской кухни вполне допускают добавление растения в салаты, маринады и напитки. Эта трава оригинально дополнит и разнообразит пищевое качество блюда. **Листья валерианы** напоминают по вкусу обычные салатные листья, т.е. латук, отличаясь чуть более концентрированной насыщенностью. Содержат значительные запасы витамина С.

Салат с валерианой, помидорами и сыром

Для приготовления понадобится 50 г листьев валерианы, 200 г помидоров черри, 100 г любого твердого сыра, немного кедровых орешков, оливковое масло и соль. Листья валерианы вымыть и просушить. Измельчить, но некрупными частями. Помидоры черри разрезать на четвертинки.

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Смешать ингредиенты, заправить салат маслом и солью, посыпать горстью кедровых орешков ^[18]

Горячий шоколад с валерианой от британского этноботаника Джеймса Вонга, автора книги «Как питаться лучше» и кулинарного блоггера.

Этот напиток снимает напряжение, тонизирует и повышает настроение. Для воплощения в жизнь рецепта потребуется 3 столовых ложки измельченного свежего корня валерианы, 4 неполных чашки необезжиренного молока, 3 столовых ложки измельченных свежих листьев мелиссы, 3 чайных ложки свежих цветов лаванды, одна чайная ложка сушеных плодов маракуйи, цедра полутора апельсинов, 50 г черного шоколада, щепотка ванилина. Очищенный и натертый на терке **корень валерианы** вместе с молоком, мелиссой, лавандой, маракуйей и апельсиновой цедрой прогреть в глубокой сковороде на медленном огне около 10 минут. Процедить. Ароматное молоко вылить в кастрюльку, добавить тертый шоколад и ванилин и разогреть на огне до полного растворения. Пить горячим. ^[19]

В косметологии

Эфирные части валерианы используются косметологами в комбинациях с кремами, лосьонами, массажными маслами. Наружное применение валерианы направлено на уменьшение кожных аллергических реакций различного происхождения.

В парфюмерии

Эссенция, добываемая из корня растения, дает стойкий древесный запах с вариациями его оттенков. Поэтому парфюмеры применяют **эфирное масло валерианы** тогда, когда требуется воссоздать лесные ароматы: мха, древесной коры, зелени. Сочетается благоухание валерианы только с определенными составляющими: прекрасный аккомпанемент ему составляют нотки лаванды, сосны или кипариса.

Другие виды использования

Валериана – отличный медонос. Нектар растения характеризуется повышенным содержанием сахара, что привлекает большое количество пчел. Показатели медовой продуктивности этого многолетника достаточно высоки.

В кухне индейцев Северной Америки прижилась **валериана съедобная**, клубни которой запекались или тщательно прожаривались и были настоящим лакомством. ^[8]

Опасные свойства валерианы и противопоказания

Имеет ли **валериана побочные эффекты**? Да, если прием препаратов из валерианы осуществлялся длительное время и был бесконтрольным. В этом случае возможны такие симптомы: сухость во рту, головная боль, желудочное расстройство, рассеянность, спутанное сознание, повышенная возбудимость, странные сновидения, дневная сонливость.

Проконсультироваться с врачом по поводу совместимости препаратов и возможных противопоказаний к приему валерианы необходимо в том случае, если пациент уже принимает препараты, связанные с лечением следующих болезней:

- любое инфекционное заболевание (включая малярию, туберкулез и др.);
- депрессия;
- рак;
- эректильная дисфункция;

- изжога, гастроэзофагеальный рефлюкс;
- повышенное артериальное давление;
- псориаз, ревматоидный артрит, аутоиммунные заболевания;
- психические расстройства.^[21]

В литературе по фитотерапии иногда встречаются сведения о том, что длительный прием валерианы может вызвать нарушение в деятельности пищеварительного тракта. Поэтому при назначении лечащий врач всегда учитывает индивидуальные характеристики пациента и его болезни. Учитывают также и то, что валериана повышает способность оседания крови. Важным нюансом, доказанным медицинской практикой является тот факт, что прием валерианы с профилактической целью, чтобы предотвратить ожидаемые неврозы, абсолютно не эффективен. Устранение и облегчение проявлений неврозов происходит только в процессе их возникновения.^[11]

Ботаническое описание

Это травянистое растение-многолетник, представляющее подсемейство Валериановые, семейство Жимолостные.

Происхождение названия

Согласно народной традиции валериану называют *ароматником, мауном, одоляном, чертовым зельем, земляным ладаном*. Наиболее распространенная версия происхождения связывает слово «валериана» с латинским «*valere*» – «*быть здоровым*».^[1]

Существует также предположение, что растение было названо в честь округа Валерия – земель в римской провинции Паннония, расположенной на юго-запад от Дуная. Кроме того, объясняют этимологию названия «*валериана*» и следствием заимствования из немецкого языка («*baldrian*», «*bullerjan*», «*balderjan*») имени божества света – *Бальдура*. Термин «валериана» не упоминается в классических текстах, написанных на латыни, вплоть до 10-го века. Впервые употребленное в научном труде «*De diaetis*» Исаака Исфаэли (еврейского мыслителя, врача и выдающегося ученого Средневековья), название позже фигурирует в европейских травниках.^[2]

Виды:

Видовая система валериановых разнообразна, многие виды валерианы, используемые как в официальной, так и в народной медицине, имеют лечебное значение.

- **Валериана лекарственная (высокая)** – изначально представитель средиземноморской флоры, но ареал произрастания неимоверно широк. Следует заметить, что под обозначением «валериана лекарственная» объединены несколько разных видов растения, имеющих лекарственный потенциал. Для них характерен схожий химический состав, идентичные фармакологические свойства, одинаковые способы использования и применения в медицинском смысле;
- **Валериана бузинолистная** – эндемик Карпатских гор;
- **Валериана волжская (блестящая)** – относится к редким видам. Растет в европейской части России, в Западной Сибири, на Урале;
- **Валериана Гроссгейма** – растет на Крымском полуострове. Также встречается на Кавказе;
- Валериана холмовая (узколистная) – лекарственно значимый вид, с обширным ареалом произрастания;

- **Валериана русская** – представитель растительного мира Западной Сибири, европейской части России. Встречается на Левобережье украинской лесостепи; [3]
- **Валериана японская (Кессо)** – была выведена из японской разновидности валерианы лекарственной, при этом практически не культивируется в Японии. Выработка фитоэссенции из японской валерианы превышает в 10 раз количество эссенции, добываемой из вида валериана лекарственная;
- **Валериана мексиканская** – растет в Мексике. Содержит большое количество летучих масел, что с 1980-х сделало данный вид предметом внимания крупных европейских компаний, работающих в фарминдустрии;
- **Валериана пиренейская** – эндемик Пиренейских гор. Не имеет лекарственного значения;
- **Валериана индийская** – произрастает в предгорной части Гималаев. Используется для ароматизации табачных изделий [4]
- **Валериана лекарственная** – растение от нескольких десятков сантиметров до метра высотой. Корневище вертикальное, цилиндрическое, издает сильное благоухание. Корень разветвляется на множество тонких и длинных корешков. Стебель одиночный, полый. Листорасположение супротивное, цветы бывают разной расцветки: темно-розовые, белые, красноватые, иногда фиолетовые. Расцветает валериана в мае, период цветения длится до начала лета. Плод семянка. Растет в ольшаниках, в местности с влажным и заболоченным грунтом, в лесах.

Условия выращивания

Оптимальными для выращивания валерианы являются чернозёмная, супесчаная или легкосуглинистая почва, расположенная в низине и с содержанием достаточного количества гумуса. Осенью грунт необходимо разрыхлить на глубину до 0,3 м. Весной переорать и перед посевом культивировать и бороновать. Для увеличения урожайности валерианы целесообразно подкармливать землю на участке перегноем, минеральными удобрениями (азот, фосфор, калий).

Размножают растение посевом семян. Периоды посева ориентируются на условия внешней среды, но не ограничены во времени: сеять валериану можно поздней осенью, с началом весны или в летнее время. Расстояние между грядками 45 см. Весенняя и летняя посевные нормы 80 г семян, прошедших стратификацию, на 100 кв. м. Позднеосенний норматив отличается: 100 г сухого семенного сырья на такую же посевную площадь. Присыпают засеянные семена земляным покровом высотой от 1 до 3 см, в зависимости от плотности грунта.

Уход за участком, где растет валериана включает прополку, распахивание междурядий, борьбу с вредителями и удобрение. Разрыхляют почву сразу после того, как появятся всходы. Подкормку, прореживание и опрыскивание 0,01 %-ным раствором актеллика посевов производят во время формирования листовой розетки. У двухлетних растений обрывают верхушки стеблей. Для сбора семян подходят растения, которые выращиваются не менее трех лет. [5]

Валериана как многовековая лекарственно-садовая культура подвержена атакам вредоносных насекомых, среди которых валериановая тля, мотылек луговой. Поврежденные этими насекомыми растения необходимо обрабатывать инсектицидным средством. Валериана также часто поражается ржавчиной, корневой гнилью. Профилактические меры борьбы с этими болезнями включают обработку семян для посева фунгицидным веществом и подкормку почвы

фосфором и калием. В случае с возникновением гнили на корневище нужно полностью искоренить зараженный куст.

Сбор валерианы должен проводиться с учетом существования тех видов валериановых, которые не имеют лекарственных свойств, и их корни не подлежат сборке. Один из таких видов – **валериана цельнолистная**. Важной отличительной чертой видов валерианы, которые не использует медицина является отсутствие характерного для валерианы лекарственной необычного и сильного аромата. Кроме того, при сортировке собранных валериановых корней сборщики должны научиться отличать их от корневищ опасного и ядовитого **ластовня лекарственного**. Корни этого растения несколько светлее, корневища ползучие. Сырье ластовня, находясь в одном месте с корнями валерианы, имеет свойство впитывать валериановый запах. Существует еще несколько растений, которые легко можно перепутать с валерианой. Схожи с валериановыми корневища **чемерицы Лобеля** (обозначить чемерицу можно по наличию шнуроподобных придаточных корней светлого цвета). Внешний вид листьев лабазника вязолистного и цветы, и листья посконника конопляного вводят в заблуждение собирателей сырья, которые принимают названные растения за валериану. Лабазник отличается от валерианы цветками кремового цвета (с отдельными лепестками), собранными в метелки. Посконник не имеет корневищ, а лишь единый цилиндрический корень.

Заготовка корневищ валерианы происходит в первые осенние месяцы или в начале весны. Корневища выкапывают с помощью лопат, очищают от грунтовых масс, срезают надземную часть растения и моют в холодной воде. Подготовленное сырье сначала провяливают, а потом сушат, раскладывая в один тонкий слой и периодически перетряхивая. Корневища издают стойкое благоухание, на вкус пряные, с сочетанием сладости и горечи. Храниться корневища могут без потери свойств до 3 лет.^[6]

Литература

1. Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Валериана>
2. Valeriana officinalis, avogel.com\plant-encyclopaedia\valeriana_officinalis.php
3. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
4. Valerian, botanical.com\botanical\mgmh\v\valeri01.html
5. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
6. 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.
7. Nutritional and Medicinal Properties of Valerian (Valeriana Officinalis) Herb: A Review, researchgate.net/profile/Jamuna_Prakash/publication/283560971_Nutritional_and_Medicinal_Properties_of_Valerian_Valeriana_Officinalis_Herb_A_Review/links/563ee09408aec6f17ddac777.pdf
8. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с.- (Мир увлечений).
9. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
10. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
11. Носаль И. М. От растения – до человека. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
12. Valerian and the Globalization of Chinese Medicine, <https://www.goldenneedleonline.com/>
13. Valeriana edulis, en.wikipedia.org/wiki/Valeriana_edulis
14. Critical Evaluation of the Effect of Valerian Extract on Sleep Structure and Sleep Quality, thieme-connect.com\DOI\DOI

15. Chemical Components and Cardiovascular Activities of Valeriana spp., hindawi.com\journals\ecam\2015\947619\
16. Налетов С. В. Клиническая фармакология препаратов валерианы и европейские традиции их применения: крушение постсоветских стереотипов, <http://umj.com.ua/article/2757/klinicheskaya-farmakologiya-preparatov-valeriany-i-evropejskie-tradicii-ix-primeneniya-krushenie-postsovetskix-stereotipov-obzor-inostrannyx-nauchnyx-istochnikov>
17. Шкроботько П. Ю., Ткачев А. В. и др. ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ: КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ЛЕТУЧИХ ВЕЩЕСТВ ЛИСТЬЕВ В ОКРЕСТНОСТЯХ Г. ЯРОСЛАВЛЯ И В ОКРЕСТНОСТЯХ Г. ЗАПОРОЖЬЯ, [cyberleninka.ru\article\n\valeriana-lekarstvennaya-komponentnyy-sostav-letuchih-veschestv-listiev-v-okrestnostyah-g-yaroslavlya-i-v-okrestnostyah-g-zaporozhya](http://cyberleninka.ru/article/n/valeriana-lekarstvennaya-komponentnyy-sostav-letuchih-veschestv-listiev-v-okrestnostyah-g-yaroslavlya-i-v-okrestnostyah-g-zaporozhya)
18. Salad with valerian, tomatoes and cheese, <http://geniuscook.com/salad-valerian-tomatoes-cheese/>
19. James Wong's Valerian Hot Chocolate, GoodFood
20. Е. Рерих. ПИСЬМА В ЕВРОПУ, <http://magister.msk.ru/>
21. Valerian, drugs.com\mtm\valerian.html

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Valerian - 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 09.07.2017

Реферат: В статье рассмотрены основные свойства валерианы 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 валерианы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты валерианы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

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



Ромашка (лат. *Matricária*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства ромашки 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 ромашки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты ромашки 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 ромашки лекарственной

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

Основные вещества	В одной чашке (237 г) ромашкового чая содержится ^[5] :
Вода	236 г
Углеводы	0,5 г
Минералы	мг/100 г
Калий	21,33 мг
Кальций	4,74 мг
Магний	2,37 мг
Железо	0,19 мг
Марганец	0,1 мг
Цинк	0,09 мг
Медь	0,04 мг
Витамины	мг/100 г
Витамин А	0,05 мг
Витамин В5	0,03 мг
Витамин В1	0,02 мг

Витамин В2	0,01 мг
Фолаты	0,002 мг

Что именно используют и в каком виде

Лекарственное значение имеют **ромашковые соцветия**. Широко распространено как внутреннее, так и наружное применение настоя из цветочных корзинок. Назначают ингаляции над горячими парами настоя. В лечебных целях используют ромашковый чай, отвар. Наружно применяют настой или **отвар ромашки** в виде полосканий, примочек, припарок, клизм, промываний, ванн процедур. В гомеопатии получила признание **настойка ромашки**. Нетрадиционная и официальная медицина также используют **эфирное масло ромашки** ^[6]

Лечебные свойства

Цветки ромашки аптечной содержат (в составе летучего масла) матрицин и матрикарин, производные хамазулена, сесквитерпеновые спирты, бисаболол, бисабололоксид, кетоспирт, производные кумарина, флавоноиды, ситостерин, холин, фарнезен и кадинен, бета-каротин, инозит, горечи, кислоты (аскорбиновая, валериановая, салициловая), фитостеролы, витамины ^[7]

Настой из цветочных корзинок используется как антисептик, средство с желчегонным, успокоительным, противосудорожным, вяжущим, кровоостанавливающим эффектом. **Настой ромашки** назначают внутренне при спазмах кишечника, воспалении в печени, желчном пузыре, почках и мочевом тракте, при скудных менструациях, истерических реакциях, при судорогах и состоянии невроза, при невралгии тройничного нерва.

Ромашковое эфирное масло активизирует деятельность центральной нервной системы, ускоряет рефлекторные функции, расширяет сосуды головного мозга, увеличивает частоту кардио- и дыхательного ритмов.

Назначают препараты ромашки в комплексной терапии гастритов аллергического происхождения, колитов, при задержке менструального цикла, болезненных ощущениях в области матки, при ревматизме, бронхиальной астме, ангине.

Препараты ромашки стимулируют секреторные процессы в пищеварительном тракте, ускоряют отток желчи, устраняют зуд, способствуют интенсивному потоотделению, действуют как антиаллерген. ^[8]

В официальной медицине

Ромашка является составляющей многих препаратов, признанных официальной медициной:

Цветки ромашки, в упаковках;

- **Ромазулан**, в составе которого масло ромашки, тмин и антисептик. Назначают при гастритах, дуоденитах, нарушениях пищеварения и вздутии (по половине чайной ложки на 200 мл кипятка). Для приготовления компресса, клизм и промываний готовят жидкость из расчета 1,5 чайной ложки ромазулана на литр воды. Применяют препарат наружно при стоматите, отите, гингивите, уретрите и цистите, трофических язвенных поражениях. Средство обладает противозудным, дезодорирующим и антимикробным действиями; ^[6]
- **Алором** (мазь с экстрактом ромашки) – назначается при лечении пролежней и миозитов, при плексите, радикулите, артрите. Средство содержит экстракт ромашки, алоэ и

календулу, лекарственные масла. Обладает местным противовоспалительным и обезболивающим эффектом;

- **Арфазетин** – фитосбор с соцветиями ромашки. Применяется при диабете как препарат, снижающий уровень сахара в крови. Среди составляющих, кроме ромашки, черника, шиповник, хвощ полевой, зверобой, аралия маньчжурская. Назначают средство при лечении диабета легкой и средней степени тяжести;
- **Ротокан** – препарат, в состав которого входят экстракты ромашки, ноготков и тысячелистника. Оказывает противовоспалительное воздействие, используется при афтозных стоматитах, гингивостоматитах, язвенном поражении десен. Восстанавливает поврежденную слизистую и характеризуется кровоостанавливающим свойством.^[9]

В народной медицине

При кишечных судорогах, вздутии и повышенном газообразовании, болезненных менструациях, при простудных заболеваниях в качестве антисептика пьют ромашковый чай: столовую ложку соцветий-корзинок заваривают в 200 мл кипятка. Наружно ромашковый отвар применяют для полосканий полости рта и горла, при накладывании примочек, при принятии лечебных ванн.^[7]

При гастрите и язвенных очагах готовят чай из ромашки и мяты (травяного материала взять в пропорциях 1:1). Столовую ложку травяного сырья запарить в стакане кипятка. Пить чай горячим, до 3 стаканов в сутки, на протяжении 2 месяцев.

При гастрите или энтерите заваривают в стакане кипятка две чайные ложки смеси из трав, взятых в равном количестве (цветки ромашки лекарственной, тысячелистник, полынь горькая, листья мяты холодной и шалфей). Настой пить процеженным в горячем виде дважды в сутки по 100 мл, за полчаса еды.

При вздутии после некачественной пищи применяют отвар: в равных частях ромашку, ягоды можжевельника, траву мяты холодной, зверобой и золототысячника кипятят 10 минут (на стакан воды взять столовую ложку травяного сырья). Остывший отвар пьют (после принятия слабительного) по 3 стакана в сутки.^[8]

При аскаридозе назначают настой ромашки безъязычковой. Столовую ложку соцветий-корзинок настаивать в 1,5 стаканах кипятка на протяжении 60 минут в посудине под крышкой. Пить процеженным по 150 мл утром и вечером. При острицах одновременно делают клизмы из 50-100 мл этого же настоя.^[10]

При бессоннице, как снотворное средство, принимают настой соцветий: чайная ложка цветочных корзинок на стакан кипятка. Пить по стакану на ночь за один час до сна.

При метеоризме полезен чайный напиток, который готовят из ромашки, корня валерианы и семян тмина. Смешать цветки ромашки, валериановый корень и семена тмина в пропорциях 6:4:1. Одну столовую ложку смешанных трав запарить кипятком и выдержать настой около 20 минут. Процедить и принимать по 100 мл утром и вечером при повышенном газообразовании.^[11]

При хроническом гепатите и циррозе печени рекомендуют следующий сбор: взять по две столовых ложки соцветий ромашки лекарственной, пижмы, корня лопуха, девясила, травяного сырья зверобоя, тысячелистника, горца птичьего, череды, ягод шиповника. Одну столовую ложку травяной смеси залить стаканом кипятка, держать на водяной бане полчаса, затем охлаждать при комнатной температуре на протяжении четверти часа, процедить, добавить

кипяченой воды, чтобы отвар увеличился до объема 200 мл. Пить по трети стакана трижды в сутки, перед приемом пищи в течение 2-3 недель. Принимать такой отвар можно с перерывами, курсами, раз в 2-3 месяца. [3]

Как готовится **настойка ромашки**? Для приготовления настойки используют не только соцветия, а и все надземные части растения. Траву срывают в период цветения и измельчают, соединяя и растирая в одинаковых пропорциях с алкоголем крепостью 35 %. После настаивания настойку процеживают. Получившаяся жидкость является сильным концентратом и называется первичной, «*материнской*» настойкой. Первичную настойку разводят повторно и применяют в курсах гомеопатического лечения. [12]

По рекомендации врача назначается **ромашка детям** от двух месяцев для использования в рационах питания с целью улучшения пищеварения (в виде детского ромашкового фиточая): один пакетик фиточая залить стаканом кипятка и дать настояться 5-7 минут. Давать ребенку в теплом виде 2-3 раза в сутки, начиная с одной чайной ложки, постепенно увеличивая объем до рекомендованной нормы. Продолжительность и дозировку 86+ употребления необходимо согласовывать с педиатром.

Наружное применение:

При простуде или ревматизме принимают **ванны с отваром ромашки** (200 г цветков ромашки из расчета на 8 литров воды).

Кашицей из ромашковых соцветий лечат кожный рак, прикладывая припарки на пораженные места.

Настой цветков ромашки на растительном масле используют в подогретом виде для растирания при подагре и ревматических заболеваниях, для компрессов на шею при осиплости и потере голоса.

Нашла ромашка **применение в гинекологии**: столовую ложку соцветий-корзинок необходимо настаивать в литре кипятка. После процедить и использовать в теплом виде для спринцеваний дважды в сутки [10]

Напар из ромашки используют для обработки загноившихся ран, для промывания язвенных очагов, при конъюнктивите, при экземе, фурункулах, панариции, зуде. При ушных выделениях промывают уши ромашковым напаром в сочетании с 5%-ной перекисью водорода.

При мокнущей экземе, высыпаниях на коже, ранах и язвах назначают **ванну**: 4 столовых ложки соцветий-корзинок кипятят в литре воды 10 минут и получившийся отвар добавляют в полную ванну.

Растертые **свежие соцветия ромашки** вкладывают в нос, чтобы вылечить простуду. [8]

При ангине помогут полоскания **ромашковым настоем**: 20 г листьев и цветков ромашки залить стаканом кипятка. Выдержать настой около 20 минут, позже процедить и использовать как жидкость для полоскания несколько раз в сутки.

Ванна с общеукрепляющим и успокаивающим эффектом. Приготовить сбор из ромашки лекарственной, душицы, тимьяна, череды, листьев крапивы двудомной и черной смородины, взяв сырья в пропорциях 3:1:5:2:5:2. 150 г травяной смеси залить 2-5 л кипятка (в зависимости от нужной концентрации отвара), прокипятить 10 минут на небольшом огне, процедить и добавить отвар в ванну, наполненную водой (температура воды не больше 37 градусов). Ванну

принимать в течении четверти часа, 2-3 раза в неделю на протяжении двух недель. Важно помнить, что при этом область сердца должна находится выше уровня воды.^[3]

В восточной медицине

Авиценна приписывал ромашке противовоспалительный эффект. В своем «**Каноне медицины**» он характеризовал растение как средство, смягчающее и устраняющее очаги воспаления. Ромашка, по мнению Авиценны, снимает напряжение, при этом укрепляет мускулы и является наиболее действенным природным средством для избавления от усталости, слабости и изнеможения^[13]

В научных исследованиях

Будучи одним из ценнейших лекарственных растений, ромашка естественным образом постоянно привлекала интерес исследователей в сфере медицины.

Целительные **свойства ромашки** изучались со времен Гиппократ, Плиния, Dioscorida, Galena и Asklepiya. Гиппократ описывал ромашку как лекарственное растение, а Galen и Asklepiy рекомендовали **ромашковый чай**. В травнике, написанном на латыни в 16-м веке, итальянский врач и ботаник Mattheoli приписывал эфирному маслу ромашки значение спазмолитика.

В 1500 г. Иероним Бруншви́г, врач и фармацевт, впервые описал процесс дистилляции эфирного масла ромашки.^[12]

Американский ботаник Джеймс Дьюк писал о роли ромашки в противоаллергической терапии. В своем труде «Зеленая аптека» (1992) Дьюк подчеркивает, что ромашка содержит семь различных антигистаминных химических компонентов, что объясняет роль растения в устранении симптомов аллергии (одновременно с этим существуют случаи индивидуальной непереносимости самой ромашки).

Джон Хейнерман в «Энциклопедии фруктов, овощей и трав» утверждает, что ромашковый чай, один из немногих травяных чаев в растительном царстве, способствует восстановлению тканей печени и ее обновлению^[14]

Широчайший диапазон терапевтических свойств ромашки является объектом исследования группы индийских ученых (Дж. Шриваштава, Э. Шанкар, С. Гупта).^[15]

Эффект от применения экстракта ромашки в лечении афтозного стоматита исследовали А. Тадбира, С. Пуршахидиб, Х. Эбрахимик, З. Хаджипурд и др.^[16]

Возможность использования ромашки в качестве антидепрессанта и позитивное ее воздействие на пациентов, находящихся в состоянии депрессии были проанализированы зарубежными представителями науки: Дж. Шульц, К. Рокуэлл, А. Ньюберг.^[17]

Действует ли **ромашка против рака**? Можно сказать, что значительное место отведено ромашке в будущей борьбе с онкологическими заболеваниями.

В научной работе Гончаровой Т. и Лукашук С. обосновываются возможности использования поликомпонентного травяного сбора (в который включена ромашка) в антираковой терапии.^[18]

Биологическую активность веществ ромашки, минеральные элементы, содержащиеся в эфирном масле растения, исследовали Первышина Г., Ефремов А., Гордиенко Г., Агафонова Е.^[19]

Регуляция веса

Ромашка повышает аппетит и улучшает усвоение питательных элементов.

В кулинарии

Ромашка давно стала составляющей разнообразных напитков. Оригинальный, несколько пряный вкус и специфический «яблочный» аромат объясняют популярность ромашки в меню вегетарианцев.

Ромашковый чай. Для приготовления ароматного чая из ромашки понадобятся следующие ингредиенты: 2 столовых ложки свежих соцветий ромашки, 2 чашки кипятка, два ломтика яблока, мед. Промыть цветы ромашки проточной водой. Обдать заварочный чайник кипятком. Яблочные ломтики размять деревянной ложкой. Цветы ромашки и яблоко залить в заварочном чайнике двумя чашками кипятка. Настаивать чай 5 минут. Разлить по чашкам. Добавить мед по вкусу ^[20]

Суп с ромашкой и цветной капустой. Чтобы приготовить такое оригинальное вегетарианское блюдо, потребуется: 6 чайных пакетиков ромашкового чая, 3 чашки воды, 500 г цветной капусты, четверть луковицы, 2 стебля сельдерея, столовая ложка оливкового масла, соль, перец. В глубокой кастрюльке приготовить из воды и ромашкового чая в пакетиках отвар, прокипятив его 5 минут. Пакетики удалить из отвара. Цветную капусту разделить на соцветия и варить в ромашковом чае под закрытой крышкой 15 минут. В сковороде обжарить лук и сельдерей на масле. Пюрировать вареную цветную капусту, лук с сельдереем, соль, перец и ромашковый отвар в блендере. В зависимости от количества добавляемого ромашкового чая можно сделать суп-пюре более густым или редким. ^[21]

В косметологии

Экстракт ромашки входит в состав различных средств уходовой косметики. Отличным косметическим эффектом обладает цветочный лед, приготовленный из отвара ромашки. Такие ледяные кубики можно использовать в качестве тоника, протирая ими лицо. Снять отеки, устранить мешки и синяки под глазами поможет ромашковый чай. Залитые небольшим количеством кипятка и охлажденные пакетики ромашкового чая прикладываются к векам на несколько минут.

Настой ромашки используют как ополаскиватель для волос: он обладает легким тонирующим эффектом и придает золотистый оттенок ^[6]

Использование в парфюмерии

Эфирное масло ромашки оправдало себя и в парфюмерной индустрии. Аромат ромашки вносит разнообразие в так называемые цветочные и древесные композиции.

Другие виды использования

Масло ромашки используется в ароматерапии. Несколько капель масла в аромалампе, на носовом платке, или небольшом кусочке ткани снимают напряжение, действуют расслабляюще и успокоительно. Дышать при сеансе ароматерапии нужно медленно и размеренно.

Массажные процедуры также включают интенсивное использование ромашкового эфирного масла. Для массажа лучше сочетать масло ромашки с оливковым или лавандовым ^[12]

Ромашка лечит не только людей, но и растения. Распыление над грядками с молодыми всходами ромашкового чая защищает многие садовые и огородные культуры от грибкового поражения и плесневой болезни^[14]

Опасные свойства ромашки и противопоказания

Имеет ли **ромашка противопоказания**? Неправильно рассчитанные, превышенные дозы эфирного масла ромашки могут спровоцировать головную боль и состояние общей слабости, разбитости. При употреблении ромашки на протяжении рекомендованного времени не отмечают специфических побочных действий, но большие дозы вызывают охриплость, кашель, воспаление слизистой глаз, болезненные и обильные менструации, психические расстройства (раздражительность, страх, навязчивые и бредовые идеи, галлюцинации). Важно помнить и о возможной индивидуальной непереносимости компонентов ромашки в составе какого-либо препарата, которая может повлечь за собой развитие аллергической реакции.^[10]

Ромашка при беременности не противопоказана, но ее применение должно быть ограниченным и строго по рекомендации врача.

Противопоказанием к лечению препаратами из ромашки также является:

- анацидный гастрит, развивающийся вследствие снижения/отсутствия в желудочном содержимом соляной кислоты;
- возникшие в связи с этим видом гастрита язвенные поражения желудка или двенадцатиперстной кишки.^[11]

Ботаническое описание

Это травянистое растение-однолетник семейства *Астровых (Сложноцветных)*.

Происхождение названия

В народе ромашку именуют *луговиком, маточной травой, камилкой, романовой травой, романником, романовым цветом*. Происхождение названия сводится к двум версиям: использование латинского слова, употребляющегося в древних травниках, имени прилагательного «**romana**» (*chamaemelon romana* – «*ромашка римская*»); заимствование из польского языка. Латинское наименование – **Matricaria** (от “matrix” – “*матка*”) – объясняется широким применением растения в терапии заболеваний гинекологического характера. Термин был введен в научный обиход Карлом Линнеем.

Виды

Насчитывают 25 видов растения. Наиболее распространенные из них:

- **Ромашка лекарственная (аптечная, ободранная)**. Ареал произрастания – Северная Америка, Евразия. Ромашка аптечная – один из наиболее культивируемых видов. Ценное лекарственное растение, эфирное масло которого содержит вещество хамазулен, успешно применяемое в медицине.
- **Ромашка безъязычковая (зеленая, американская, пахучая)** – изначально эндемик Северной Америки. Ареал произрастания в современном мире необычайно обширен. Растение с сильным и стойким ароматом, успешно используемое в медицинских целях^[1]
- **Ромашка лекарственная** – трава высотой до 40-50 см. Корневая система стержневая, корень слабо разветвлен. Стебли ребристые, имеют множество ответвлений, листья сидячие, двоякоперисторассеченные, с нитевидными сегментами. Соцветия – многочисленные корзинки. В середине цветки трубчатые, ярко-желтые, по краям –

язычковые, белые. Плод – продолговатая семянка, созревающая в начале лета. Период цветения ромашки начинается в мае и длится до августа, иногда до ранней осени.

Ромашка растет на обочинах дорог, лугах, полянах, на легких песчаных грунтах, между посевными культурами. Растение культивируют как лекарственное^[2,4]

Условия выращивания

История культивирования ромашки насчитывает века. Период вегетации не продолжителен – около 2 месяцев, а жизненный цикл растения укладывается в отрезок от 3 до 4 месяцев. Семенной материал ромашки прорастает при плюсовой температуре от 3 градусов. При температурном режиме от 20 градусов примерно за неделю появляются полноценные всходы. Для посева выбирают плодородные почвы среднего механического состава. Хорошо приживается ромашка на участке после выращивания на нем чистого пара, озимых культур, идущих по чистому пару, пропашных культур. Если засевают ромашку в почву из-под озимой культуры, сначала лушат стерню, а с наступлением осени вспахивают зябь на глубину 0,2 метра и вносят органические удобрения.

Способ размножения ромашки семенной. Посев производят осенью за месяц или за пару дней до наступления заморозков. Более успешные подзимние посевы. Нормативы осеннего засева колеблются от 20 до 25 г семян на 1 гектар (присыпают слоем грунта до 1 см). Зимняя норма насчитывает на 10 г больше. Расстояние между рядами 0,4 метра. После посева наворачивают землю, чтобы сохранить влагу, предотвратить выдувание семян ветром. Для сохранности мелких всходов начальные обозначения междурядий проводят вручную, позже для распахивания используют культиватор, а ряды пропалывают^[2]

Рассаживают взрослые кусты в начале осени, при пересадке обязательно сохранять на корнях комья земли.

Растение нуждается в умеренном поливе и светолюбиво. Отличные урожаи ромашка дает на открытой местности, освещенной большим количеством прямых солнечных лучей. Ромашка хорошо переносит зимовку в условиях больших снежных заносов.^[3]

Соцветия-корзинки ромашки лекарственной собирают летом, если погода без осадков. Цветочные корзинки заготавливают без стебля, длинна цветоножных остатков при этом не должна превышать 3 см. Сушат сырье в тени, в местах с хорошей вентиляцией, разложив соцветия тонким слоем на ткани или бумаге, время от времени встряхивая. Сбор производят в несколько этапов, по мере раскрытия новых цветков. Заготовка сырья совпадает именно с тем периодом цветения ромашки, когда трубчатые цветки в корзиночном соцветии раскрылись на ½, а крайние еще не опускаются книзу (т.е. когда язычковые цветки по краю размещены горизонтально). Несоблюдение этого правила приводит к тому, что при сушке соцветия рассыпаются. Ускоряет процесс сбора специальное приспособление, гребок. Внешне схожие с ромашкой лекарственной ромашка непахучая и нивяник обыкновенный могут быть собранными по ошибке. Наряду с ромашкой лекарственной заготавливают и корзинки ромашки безязычковой.

В промышленных масштабах сырье ромашки хранят в плотных бумажных мешках. Дома лучше всего хранить ромашку в надежно закрывающейся фарфоровой таре.^[4]

Цепь питания

Ромашка является частью зеленого корма на пастбищах и поедается крупным и мелким рогатым скотом вместе с другими травами. Однако из-за наличия в частях растения дубильных

веществ и специфики химического состава, после включения ромашки в корм козы или коровы, молоко приобретает особый, довольно неприятный запах.

Литература

1. Википедия, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ромашка>
2. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
3. Лечебный цветник. Школа цветовода (журнал). № 3 (36), июль 2017. – С. 25
4. 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.
5. Chamomile herbal tea
6. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с. – (Мир увлечений).
7. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
8. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
9. Википедия, https://ru.wikipedia.org/wiki/Ромашка_аптечная
10. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
11. Щадилов Е. Целебные сорняки. П.: 2002. – 64 с.
12. Introduction to chamomile, http://abc.herbalgram.org/site/DocServer/CRCPRESSChamomile-Section_1.5978-1-4665-7759-6.pdf?docID=6362
13. Chamomile, <http://rjwhelan.co.nz/herbs%20A-Z/chamomile.html>
14. Calming chamomile, <http://thymewilltell.com/chamomile.html>
15. Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2995283/
16. The effect of Matricaria chamomilla (chamomile) extract in Orabase on minor aphthous stomatitis, a randomized clinical trial, sciencedirect.com/science/article/pii/S2210803315000342
17. Chamomile (Matricaria recutita) may provide antidepressant activity in anxious, depressed humans: an exploratory study, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22894890
18. ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnost-ispolzovaniya-lekarstvennogo-rastitelnogo-syrya-pri-lechenii-onkologicheskikh-zabolevaniy
19. К вопросу о содержании биологически активных веществ ромашки аптечной (Chamomilla recutita) и ромашки душистой (Chamomilla suaveolens), произрастающих в красноярском крае, cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-soderzhanii-biologicheskii-aktivnyh-veschestv-romashki-aptechnoy-chamomilla-recutita-i-romashki-dushistoy-chamomilla
20. Chamomile herb tea, <http://food.com/recipe/chamomile-herb-tea-190742>
21. Chamomile cauliflower soup, <http://food.com/recipe/chamomile-cauliflower-soup-126344>

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Chamomile - 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 20.08.2017

Реферат: В статье рассмотрены основные свойства ромашки 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 ромашки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты ромашки на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

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