

Журнал здорового харчування та дієтології

У номері:



Кропива



Кульбаба



М'ята



Полин



Валеріана



Ромашка

Детальний опис корисних, цілющих та небезпечних властивостей кожної рослини.

Посібник зі збирання та зберігання.

Зміст

<i>Ткачова Н., Єлісєєва Т. Крoпива (Urtica)</i>	<i>2</i>
<i>Ткачова Н., Єлісєєва Т. Кульбаба (Taráxacum)</i>	<i>12</i>
<i>Ткачова Н., Єлісєєва Т. М'ята (Méntha)</i>	<i>21</i>
<i>Ткачова Н., Єлісєєва Т. Полин (Artemísia)</i>	<i>31</i>
<i>Ткачова Н., Єлісєєва Т. Валеріана (Valeríana)</i>	<i>40</i>
<i>Ткачова Н., Єлісєєва Т. Ромашка (Matricária)</i>	<i>48</i>



Кропива (лат . Urtica)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт , нутріціолог

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

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

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

Корисні властивості кропиви

Таблиця 1. Хімічний склад листа кропиви (за даними [Їжа+](#)).

Основні речовини	Бланширована* кропива містить (100 г) ^[7] :
Вода	87,67 г
Вуглеводи	10,25 г
Харчові волокна	40,6 г
Білки	22,2 г
Жири	2,15 г
Калорії (ккал)	42 г
Мінерали	
Кальцій	481 мг
Калій	334 мг
Фосфор	71 мг
Магній	57 мг
Залізо	41 мг

Марганець	8.2 мг
Бор	4.3 мг
Натрій	4 мг
Титан	2.7 мг
Мідь	1.3 мг
Цинк	0,34 мг
Нікель	0,03 мг
Вітаміни	
Аскорбінова кислота	300 мг
Вітамін К	0,5 мг
Вітамін В ₃	0,388 мг
Вітамін В ₂	0,16 мг
Вітамін В ₆	0,103
Вітамін А	0.101
Тіамін	0,008

* Це короткочасна обробка рослини окропом або парою для того, щоб позбутися пекучості.

Також кропива містить фітонциди, сірку, фенольні кислоти та дубильні речовини. У невеликих кількостях у рослині було знайдено: фолієва кислота, холін (вітамін В₄), бета-каротин, вітамін Н, йод та вітамін Е.

У стеблах і листі кропиви виявили ефірну олію, сиротинін, порфірин, пантотенові та фенолкарбонові кислоти, флавоноїди, глізодургіцин, гістамін.

Волосся кропиви наповнені кремнієм, мурашиною кислотою, а також ацетилхоліном. **Насіння кропиви** містить лінолеву кислоту і вітамін С. **У коріння** було знайдено алкалоїд нікотин.

Велика кількість вітаміну С пояснює сильний профілактичний і зміцнюючий вплив цієї рослини на організм людини.

Вітамін К знімає запалення, сприяє поліпшенню згортання крові. Велика кількість вітамінів групи В допомагає боротися з деякими захворюваннями нервової системи (хвороба Паркінсона, Альцгеймера, невроз тощо) [12]

Кальцій та фосфор благотворно впливає на стан кісток, зубів. Калій та магній беруть активну участь у повноцінній роботі серцево-судинної системи.

Досить високий вміст кропиви заліза захищає організм від залізодефіцитних анемії. Секретин сприяє утворенню інсуліну, знижує рівень цукру на крові.

Кропива дозволяє активно боротися з токсинами та бактеріями, а також з впливом радіаційного випромінювання та кисневою недостатністю завдяки органічним кислотам, хлорофілу та кремнію. [8]

Що саме використовують у якому вигляді?

Найчастіше для лікування використовують **лист кропиви**, який заготовляють у травні-червні. Збирають кропиву при місячному місяці, коли рослина має особливу силу. Зрізані гілки рослини пров'ялюють протягом 2-3 годин, потім обривають листя.

Розкладають у добре провітрюваному приміщенні шаром від 3 до 5 см і висушують. У сушарках листя просушують за нормальної температури 40-50°. Термін зберігання сировини – 2 роки.

Коріння кропиви заготовляють із пізньої осені до ранньої весни, квіти – у червні-липні, насіння – у другій половині серпня – вересні. Для соку з кропиви використовують молоде листя та стебла кропиви до цвітіння.

Лікувальні властивості

Кропива має безліч цілющих властивостей. Серед основних виділяють: здатність зупиняти кров, сечогінну та жовчогінну дію, зняття запальних процесів, прискорення відновлення слизових оболонок органів ШКТ, нормалізацію менструацій та ін.

На Заході кропиву використовують для лікування пухлинних захворювань. Також визначено, що кропива має відхаркувальну дію та знімає судоми. ^[20]

Завдяки високому вмісту хлорофілу, кропива допомагає роботі жіночих статевих органів та кишечника, прискорює регенерацію пошкоджених ділянок тіла.

Деякі експерименти довели, що кропива може нормалізувати рівень гемоглобіну у крові, і навіть активно впливає обмін вуглеводів. ^[9]

Насіння кропиви з давніх-давен прописують жінкам від безпліддя. Знайшла кропива застосування та як ліки від імпотенції. Для цього її насіння змішується з бананом і вживається щодня до відновлення лібідо.

Свіжий сік з листя і насіння кропиви допомагає впоратися з остеомієлітом і дисфункцією перетравлення їжі, а також використовується при збільшеному відсотку солей у суглобах. Свіжим соком протирають виразки від варикозу, дезінфікують і гояться попірлості, уражені ділянки тканин. ^[2]

Сечогінні властивості кропиви використовуються при каменях у нирках, асциті, ревматизмі. При лікуванні артритів, остеохондрозу, забій, розтягувань зв'язок, переломів часто використовують **олію кропиви**.

Листя рослини використовують у складі багатьох ліків, а також у вітамінному чаї, як проносне або в чаї для шлунка. ^[10]

Настойки та відвари листя кропиви ефективні:

- при маткових, шлункових, легеневих, гемороїдальних кровотечах;
- проносі та дизентерії;
- патології шлунка;
- фурункулах;
- астмі та туберкульозі;
- при лихоманці;
- при випаданні волосся.

Коріння кропиви є чудовими ліками при сильному кашлі. Також **відвар із кореневищ** використовують у вигляді компресів при захворюваннях шкіри, слизової оболонки рота, ангіні.

Настій суцвіть кропиви використовують:

- при кропив'яній лихоманці;
- при онкологічних захворюваннях;
- при ревматизмі;
- для виведення каменів із бруньок;

- як відхаркувальний або сечогінний засіб;
- при шкірних хворобах.

Відвар насіння використовується як антигельмінтний засіб.

Сік кропиви надає стимулюючий ефект на процеси обміну речовин, використовується для покращення травлення їжі, функціонування нирок, підшлункової залози, ефективно виводить шлаки. ..^[11]

В офіційній медицині

« *Простафортон* » і « *Базотон* » - препарати зарубіжного виробництва, створені на основі коренів і кореневищ кропиви, мають протипухлинну активність. " *Уртифілін* " застосовується для лікування опіків, використовується для загоєння ран.

Витяжка з листя кропиви входить до складу жовчогінного препарату " *Алохол* ". Крім того, в аптеках можна придбати кропиви у подрібненому вигляді в пачках та фільтр-пакетах для приготування лікувального чаю.

У медичній практиці також використовуються листя та стебла кропиви для зупинки гемороїдальних, легеневих та шлунково-кишкових кровотеч. В офіційній медицині кропиви також застосовують як настоїв і відварів при захворюванні нирок, шлунка, при гиповітамінозе.^[11]

Кропива є найбільш цінною сировиною для виробництва **хлорофілу** . Доведено, що хлорофіл посилює обмінні процеси, тонізує організм, особливо серце, судини та органи дихання. Хлорофіл входить до складу ліків від гепатиту.^[9]

У народній медицині

У народній медицині використовують майже всі частини рослини.

Листя:

- щоб загоїти рани - висушити та подрібнити до порошкоподібного стану, перемішати з перцем та вазеліном у рівних частинах. Накладати склад двічі на день.
- недостатності кровообігу – 2 ст. л. листя + склянка окропу, настояти 15 хв. Пити по склянці тричі на добу до їди.
- якщо часто з носа йде кров – 1 ст. л. + склянку гарячої води. Варити 10 хв, процідити. Пити по 1 ст. л. близько 5 разів на добу.
- щоб позбутися подагри та ревматизму – 1 ст. л. сухого листя + склянку гарячої води, настояти в теплому місці, залишити на годину. Пити по 1 ст. л. 4 рази на день.
- щоб зняти біль – листя кропиви + кора жостеру (у пропорції 1 до 1). 8 гр. суміші + літр гарячої води, витримати на водяній бані 10 хвилин, залишити на півгодини. Пити склянку 4 рази у добу.
- при постійному запорі - листя кропиви + деревій + жостер (1 х 1 х 2). Ложку збору залити 200 мл гарячої води та варити хвилину, залишити на півгодини. Пити по 1 склянці перед сном 14 днів поспіль.
- щоб позбутися геморою – кропив'яне листя + материнка + жостер (1 х 1 х 1). 1 ст.л. _ суміші заварюють у півтори склянки гарячої води і нагрівають 5 хв. Залишають на 4 години. Приймають по півсклянки тричі на добу ;^[9]

Корінь:

- при кашлі - нарізати на маленькі шматочки і зварити їх у цукрі. Пити по 10 г. кілька разів на добу ;^[9]
- при проносі, лихоманці, патологіях шлунково-кишкового тракту, порушеннях менструального циклу - використовується кропив'яна настойка. Для неї беруть 2 ст. л. коріння кропиви в подрібненому вигляді і змішують з 0,5 л. горілки потім залишають на тиждень. П'ють по 30 крапель тричі на добу.
- при радикуліті, болях у зчленуваннях, фурункульозі – настойка. Для неї беруть 2 ст. л. у подрібненому вигляді та змішують з 0,5 л. горілки потім залишають на тиждень. Протирати болючі чи уражені місця.^[8]

Свіжий сік:

- кропива при хворобливих та рясних місячних - пити по 10 гр. на добу під час менструації;
- при ерозії шийки матки – змочити тампон у соку кропиви (на ніч протягом 2-3 тижнів);^[9]
- при фурункулах, вугровому або іншому висипі – приймати по 1 ст.л. на добу до одужання.^[8]

Квітки:

- при кашлі - щіпку + 2 ст. гарячої води, залишити на 1 годину. Пити як чай.^[8]

Насіння:

- при імпотенції – 1 ст. л. насіння перетирають із бананом (приймати по ст. ложці 1 раз на день);
- для попередження позаматкової вагітності – 1-3 г насіння використовувати в чистому вигляді щодня доти, доки не буде виключено ризик.^[11]

У східній медицині

Відомості про застосування кропиви в країнах Сходу можна знайти в індо-тибетських трактатах " Вай -дур'я- онбо " та " Дун -бе ". У корейській медицині кропив'яне листя використовується при серйозних маткових або шлункових кровотечах. Також їх застосовують для лікування геморою, при запальному процесі у товстій кишці.

Зовнішньо накладають на виразки, спричинені трофічними порушеннями у тканинах, а також на рани для прискорення регенерації та знезараження. Кропива тут популярна як ліки від облісіння. Також кропиву часто використовують у Японії, Індонезії та Китаї.

У наукових дослідженнях

Корисні властивості кропиви вивчалися з давніх-давен. Науці відомі фундаментальні дослідження рослини професором Соколовим С.Я. в 1969 році, дисертація з лікувальних властивостей цієї рослини Сошникова О.В. (2006 рік).^[20]

Антиоксидантні властивості кропиви були розкриті у науковій роботі Рохіту Бішта та його співавторів. У дослідженні на щурах було виявлено сприятливі фактори впливу кропиви дводомної на хворобу Паркінсона.^[12]

Група вчених із Пакистану, у складі: Рахіля Каюм , Хафіза Місбах -уд-Дін Камар , Шаміма Хан, Умме Сальма , Таус- хана, Абдула Джаббара) у вересні 2016 року надала наукову публікацію про вплив кропиви дводомної на лікування гіпертонії. В результаті проведеного дослідження та

введення щурам препаратів на основі кропиви, було виявлено розслаблення судинних стінок та зниження артеріального тиску у піддослідних тварин. [13]

Також хороший результат дало застосування препаратів на основі кропиви при хворобі Альцгеймера. [14,19] В даний час питанням практичного застосування кропиви як натурального (рослинного) волокна займається британський професор Рей Харвуд .

У кулінарії та дієтології

Багатий склад кропиви робить її важливим компонентом раціону харчування. У кропиві міститься багато білка, що дає можливість зараховувати її до рослин, яких називають *рослинним м'ясом* . [8]

Найбільшу користь кропива приносить ранньою весною. У цей час листя кропиви дводомної містить вітаміну С більше, ніж плоди смородини або лимона. Кропива дводомна містить вітаміну А більше, ніж морква.

Молоде листя рослини використовується для салатів, щей, борщів. З листя кропиви дводомної готують соуси, їх квас, солять, роблять із них запіканки, котлети, начинки для пиріжків, пельмені, готують усілякі чаї. Кропива входить до складу деяких вин, лікерів, пива.

Рослина широко використовується в дієтології як засіб, що допомагає очистити організм та знизити загальну масу тіла. Особливо добре кропива допомагає, якщо людина набирає зайву вагу через порушення в роботі кишечника, а також схильна до накопичення токсинів та шлаків. Салати із свіжої кропиви допомагають нормалізувати роботу шлунково-кишкового тракту.

Так як кропива відрізняється сильним сечогінним ефектом, з її допомогою легко вивести зайву рідину з організму, позбудеться набряків та зайвих кілограмів.

Кропивний чай сприяє зниженню апетиту. Для цього квітки кропиви сушать та заварюють на їх основі чай. [9] Заспокійлива дія таких чаїв також важливо для загального стану організму. Антимікробні властивості кропиви використовують для продовження терміну зберігання продуктів. [8]

У косметології

Відвар кропиви можна застосовувати для очищення шкіри обличчя від висипу вугрів. Кропивні відвари застосовуються також при фурункульозі, висипу та інших шкірних проблемах.

Кропива для волосся - один з найбільш результативних засобів відновлення та зміцнення волоссяних цибулин.

Ось деякі народні засоби:

- Для стимулювання росту та блиску волосся – листя (100 гр.) у подрібненому вигляді + півсклянки оцту + півсклянки води. Варити півгодини. Втирати у шкіру. Використовувати двічі – тричі на тиждень.
- При лупі, облісіння - готують кропив'яний настій (1 ст.л. Листя + 1 склянка окропу, настояти 1,5 години і процідити). Використовувати 1 раз на тиждень.
- Ополіскування кропивою добре допомагає у боротьбі з ранньою сивиною, себореєю хворобою та іншими проблемами волосся.

Інші види використання

У квітникарстві використовують настій кропиви, щоб боротися з попелицею і для профілактики борошнистої роси.

Раніше цю рослину активно використовували для **ткацької промисловості**. З кропиви робили волокно, яке використовували для шиття вітрил, міцних мішків, куль тощо. У XIX столітті ханти та мансі з кропиви виготовляли тканину та шили одяг. В Японії джгути з кропиви використовувалися для виготовлення обладунків самураїв, одягу, а також із цього волокна часто робили тязу для цибулі.

Сьогодні лише у Югославії збереглося **велике промислове виробництво тканини** з кропиви – *шевіота*.^[15] На території країн СНД існують також невелика кількість малих підприємств сімейного типу, що займаються виготовленням устілок, поясів, шарфів із кропиви та інших предметів гардеробу.

Рослина широко застосовується у **фармацевтичній, харчовій та парфумерній промисловості**.^[11] Нерідко можна зустріти в магазинах зміцнюючий *шампунь «Кропива»*.

У тваринництві кропиву додають у корм домашніх тварин та птиці. Її готують вітамінне борошно, силос, брикети, концентрати, гранули, застосовують як зелений корм у запареному вигляді.

Нетрадиційні способи використання

З давніх-давен кропиву використовували як оберег. Вважалося, що якщо перед входом у будинок постелити килимок з кропиви, зло обійде цей будинок стороною. Вірили, що листя кропиви, сховане під устілками у взутті, вбереже свого власника від темних сил.

Кропивне листя, покладене в кутку дитячої кімнати, допомагало малюкові впоратися з усіма страхами, покращувало його сон і здоров'я. Гілочки кропиви обкурювали кімнату для зняття пристріту і псування. Кропивним віником виметали всю нечисть із дому.

Вважалося, що кропив'яний амулет здатний посилити позитивні якості характеру – сміливість, ініціативність, чесність та стійкість, захистити життя воїна. Як амулет використовували сухий кропив'яний лист. Головне, щоб листя збирав майбутній господар амулету самотійно.

Небезпечні властивості кропиви та протипоказання

При торканні стебла у людини виникає печіння і біль, таким чином, може виникнути хімічний опік кропивою. Зазвичай неприємні відчуття швидко минають, але в деяких випадках можуть спричинити алергічну реакцію.

Опік кропивою зазвичай не становить особливої великої небезпеки для людини, крім опіку екзотичного кропив'яного дерева *Urtica ferox*.

Протипоказання до вживання

Основні моменти, коли використовувати кропиву як лікувальний препарат протипоказано:

- якщо у людини висока згортання крові, вживання кропиви призведе до утворення тромбів.^[16] Тому рослина протипоказана при варикозі, тромбофлебії, атеросклерозі;
- у разі ниркової та серцевої недостатності;^[17]
- при індивідуальній непереносимості та шкірних алергіях. У цьому випадку опік кропивою завдає маси неприємностей і не минає довгий час;

- при вагітності (особливо останні місяці) – кропива може спричинити передчасні пологи; [8]
- при кровотечах, спричинених поліпами, кістою, пухлиною яєчників та матки;
- при пігментних плямах на шкірі та ластовинні (підвищується чутливість шкіри до впливу сонячних променів). [18]

Увага! Не рекомендується збирати кропиву поблизу доріг та сміттєзвалищ. Рослина вбирає у собі велику кількість шкідливих речовин;

небезпечно також неправильне приготування кропиви. Для використання у сирому вигляді, кропива має бути попередньо ошпарена окропом.

Ботанічний опис

Це багаторічна трав'яниста рослина сімейства *Кропивні*. Вона поширена в Європі та Азії, Африці та Австралії, у Північній Америці. Її можна зустріти на території країн СНД, в Індії, Китаї, Японії, США та Великобританії. [1]

походження назви

У народі кропиву називають по-простому: " жигучка ", " жигилівка ", " жалюгідна ", " жигалка ". Думка мовознавців щодо етимології слова не є однозначною. Перші вважають, що слово " **кропива** " походить від старослов'янського " *kopriva* " або " *kropiva* ".

Передбачається, що ця назва має спільне коріння з сербохорватським найменуванням *кр* (п'ят) або польським *ukrop*, і означає « **корм для худоби, оброблений окропом** ». Інші впевнені, що тут простежується лексичний зв'язок зі словом " *коприна* ". [2] Тобто, ця рослина для виробництва тканини.

Велика кількість вітамінів та корисних речовин робить кропиву однією з найбільш використовуваних рослин в офіційній та народній медицині, дієтології та косметології.

Види

На сьогоднішній день існує понад 50 різновидів кропиви. На території країн СНД найчастіше зустрічаються:

Кропива дводомна – лікувальна рослина, з великою кількістю вітамінів та корисних мікроелементів. Це багаторічна рослина заввишки 1,5-1,7м. Стебло і листя покриті гострими, але крихкими голками, що містять мурашину кислоту. Саме тому дотик до неї нерідко супроводжується опіками.

Кропива пекуча (однодомна) за своїми корисними властивостями і зовнішнім виглядом подібна до дводомного різновиду. Однак вона виростає заввишки не більше 50 см, до того ж однорічна.

Яснотка – біла кропива чи «глуха» поширена на узліссях лісової зони. На відміну від попередніх видів, глуха має дуже привабливі квіти білого кольору, є відмінним медоносом. Даний вид кропиви не має голок, що жалять. Висушені квітки кропиви глухої використовують для приготування цілющих чаїв, як ліки при лікуванні алергій та захворювань ШКТ.

Коноплева кропива зростає зазвичай у степовій зоні як великих чагарників. Такий різновид має розсічене різьблене листя, має пекучі волоски. Вважається бур'яном, росте по узбіччях доріг. Висота рослини – від 1,5 до 2,4 метра. Стебло та корінь кропиви конопельної використовують для профілактики та лікування злоякісних новоутворень. [3]

Кропива кийвська на вигляд нагадує кропиву дводомну. Її висота, на відміну дводомної, не перевищує 1,2 метра. За межами України зростає на території Західної та Східної Європи, а також у Палестині. Занесена до Червоних книг Воронежської та Липецької області РФ, а також республіки Білорусь. Кропива кийвська суворо охороняється відповідними органами безпеки довілля у таких країнах як Угорщина, Чехія. ^[4]

Незважаючи на досить широке поширення, *кропива дводомна* занесена до Червоних книг обласного значення, наприклад, Воронежської та Липецької області РФ. Кропива суворо охороняється відповідними органами безпеки навколишнього середовища в таких країнах як Білорусь, Угорщина, Чехія. ^[4]

Зовнішній вигляд рослини приблизно однаковий. Якщо описувати кропиву з погляду ботаніки, то вийде така характеристика:

Стебло : прямостояче з борознами та волосками; довжина – від 15 до 35 см.

Листя має темно-зелене забарвлення, листок краплевидної форми із зубцями, довжиною від 2 до 10 см;

Квітки бувають одиночними чи вигляді суцвіть; тичинковими або маточними. Зазвичай рослина має від 6 до 12 тичинок та нижню зав'язь.

Плід може мати вигляд горішка або коробочки, в якому знаходиться насіння кропиви. ^[5]

Зустрічаються однорічні та багаторічні види кропиви, однодомні та дводомні, лікарські та бур'яни, безпечні та навіть небезпечні для життя (*кропива австралійська*).

Умови вирощування

Для того щоб вирощувати кропиву, необхідно забезпечити їй оптимальні умови, головними з яких є:

- Родючий ґрунт – не важка, середньої вологості земля, без піску та глини.
- Тіньова ділянка, оскільки рослина найкраще розростається за відсутності сонячного світла.
- Ph ґрунту має бути близько 5,6.

Для швидкого зростання рослини рекомендується занурювати насіння кропиви в ґрунт на 1,5 см. Період посіву - пізня осінь або рання весна, так як посаджене насіння дає свої перші сходи через місяць, коли температура повітря не менше +8°C.

Важливо засіяну поверхню присипати добривом: торфом або перегноєм.

Бажано підтримувати оптимальну вологість землі до появи перших сходів. ^[6] При загущенні сходи необхідно прорідити, так щоб молоді рослини були на відстані 5 см один від одного. Для нормального зростання та розвитку рослини, ґрунт необхідно підтримувати у вологому стані. Але не допускати її перезволоження. Інакше можливе підгнивання коріння.

Ланцюг живлення

Любителі кропиви - звичайні денні метелики-кропивниці (*Aglais urticae*) із сімейства *Nymphalidae* . Вони харчуються переважно пагонами молоді рослини.

Гусениці метелика павич очей також віддають перевагу кропиви всім іншим рослинам. Раді поласувати кропивою і звичайнісінькі коники.

На Британських островах насіння кропиви було знайдено в екскрементах лані (*Dama dama*) та сороки (*Pica pica*). Паразитична рослина *повила європейська* я також харчується соком цієї рослини.

Література:

1. Вікіпедія, ru.wikipedia.org\ wiki \Кропива
2. Вікісловник , ru.wiktionary.org\ wiki \кропива
3. Види кропиви: пекуча, глуха та інші, <http://herbaldoc.ru/krapiva/vidy-krapivy-zhguchaya-gluxaya.html>
4. Кропива київська, ru.wikipedia.org\ wiki \ Кропива_київська
5. Кропива пекуча, ru.wikipedia.org\ wiki \ Кропива_пекуча
6. Вирощування кропиви, 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. Енциклопедія лікарських рослин. Том 1
9. Гродзінський А.М. « Лікарські рослини »
10. Корисні і лікувальні властивості кропиви , inmoment.ru\beauty\health-body\useful-properties-products-k7.html
11. Кропива дводомна, <http://100trav.su/lekarstvennye-rasteniya/krapiva-dvudomnaya.html>
12. Antioxidant-Rich Fraction of Urtica dioica Mediated Rescue of Striatal Mito-Oxidative Damage в MPTP-Induced Behavioral. dx.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. Авіценна Дж . Biotechnol Мед. 2016 Липень -Сен; 8 (3): 120-125.
15. Ткацтво, <http://steb-clair.narod.ru/tkach.html>
16. Кропива та її корисні властивості, <http://notefood.ru/pitanie/obshhie-voprosy/krapiva-poleznue-svoistva.html>
17. Користь і шкода чаю з кропиви для організму людини <http://krapiva.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. Кіберленінка , cyberleninka.ru

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Nettle - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 24.11.2016

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

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



Кульбаба (лат. Taráxacum)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт , нутріціолог

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

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

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

Корисні властивості кульбаби

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

Основні речовини	Свіжа зелень кульбаби містить (100 г) ^[4] :
Вода	85.6 г
Вуглеводи	2 г
Харчові волокна	18 г
Білки	5 г
Жири	1 г
Калорії (ккал)	45 г
Мінерали	

Калій	397 мг
Кальцій	187 мг
Магній	36 мг
Натрій	76 мг
Фосфор	66 мг
Залізо	3,1 мг
Марганець	0,34 мг
Мідь	0,17 мг
Селен	0,5 мг
Цинк	0,41 мг
Вітаміни	
Вітамін А	508 мкг
Вітамін Е	3,44 мг
Вітамін К	778,4 мкг
Вітамін С	35 мг
Вітамін В 1, Тіамін	0,19 мг
Вітамін В 2, Рібофлавін	0,26 мг
Вітамін В 5, Пантотенова кислота	0,08 мг
Вітамін В 6, Піридоксин	0,25 мг
Вітамін В 9, Фолати	27 мкг
Фолати природні	27 мкг

Квіти кульбаби містять каротиноїди (гіркотараксантин , лютеїн , флавоноксантиїн), леткі масла, тритерпенові спирти (арнідол , фарадіол), інулін, дубильні речовини, слиз, каучук, вітаміни А, В1, В2, С, мінеральні

Корінь кульбаби у своєму складі має близько 25% інуліну, тритерпенових сполук (амірин , тараксерол), дубильними речовинами і смолами, мінеральними солями (багато калію), інозитом, стероїдами, слизом, холіном, вітамінами А, В1, С, D, 3% каучуку, незначною кількістю летких олій та флавоноїдів , органічними кислотами ^[5]

Що саме використовують у якому вигляді?

Висушене коріння кульбаби входить до складу різноманітних фіточаїв , на їх основі готують цілющі відвари та настойки, а підсмажені коріння використовують при приготуванні кульбабової кави.

Зелений лист кульбаби рекомендують перед використанням вимочити у підсоленій воді, щоб усунути присмак гіркоти.

Свіжі квіти кульбаби маринують, застосовують для складання настоянок та лосьйонів.

Чумацький сік кульбаби застосовують зовнішньо, як ефективний косметологічний засіб.

Лікувальні властивості

З давніх-давен кульбаба застосовували як засіб відродження організму людини. Він сприяє хорошій роботі травного тракту, активізує функцію виділення шлунка, посилює апетит, позитивно позначається на метаболізмі, наприклад, усуває прояви підвищеного цукру в крові, зменшує сексуальну дисфункцію. Різні частини рослини використовують при лікуванні кашлю,

запорів, застої жовчі, для позбавлення від гельмінтів. Кульбаба підвищує тонус людського тіла, його імунні можливості. [6]

Використання кульбаби охоплює сфери як офіційної, так і нетрадиційної медицини у фітотерапії зокрема. Письмові підтвердження застосування кульбаби з лікувальною метою географічно співвідносять цю корисну рослину з Азією, Європою та Північною Америкою.

Корінь кульбаби спочатку розцінювався як шлунково-кишковий засіб, що сприяє покращенню травлення та підтримці функції печінки, а листя рослини вживали для досягнення сечогінного ефекту. Доведено, що препарати на основі кореня кульбаби очищають кров від зайвого холестерину, благотворно впливають на нервову систему і допомагають при порушеннях сну.

Спеціально підготовлений **сік кульбаби** надає стимулюючої дії на печінку, будучи при цьому загальнозміцнюючим засобом. Кульбабовий сік ефективний при камінні та піску в жовчному міхурі.

Порошок кореневої частини кульбаби добре загоює шкірні ушкодження: ранки, глибокі садна, обпалені місця, пролежні. Напій із корінців оціняють діабетики: порошок з коріння кульбаби корисний при підвищеному цукрі.

Окулісти рекомендують вживати щонайменше 12 мг комбінованого лютеїну та зеаксантину щодня, щоб зменшити ризик розвитку катаракти та погіршення зору, пов'язаного з віком. Кульбаба містить обидві ці поживні речовини.

Свіже листя кульбаби популярне в кулінарії. **Квіти кульбаби** зайняли свою нішу у виноробстві: з них готують знамените вино з кульбаб, кульбабове варення. **Відвар з коріння кульбаби** призначають при пошкодженнях печінки, і як сечогінний засіб.

Пітер Гейл, автор праці « *Корисність кульбаб для здоров'я* » бачив у цій рослині мало не панацею. Відповідно до його переконань, « *якщо ви шукаєте чудові ліки, які, будучи частиною вашого щоденного раціону (у вигляді їжі або напою), залежно від особливостей вашого організму, здатні: запобігти або вилікувати гепатит або жовтуху, подіяти як м'який сечогінний засіб, очистити ваш організм від шлаків і токсинів, розчинити ниркові камені, стимулювати роботу шлунково-кишкового тракту, покращити стан шкіри та функцію кишечника, знизити артеріальний тиск, позбавити вас від анемії, знизити рівень холестерину в крові, зменшити прояв диспепсії, запобігти або вилікувати різні форми раку, регулювати рівень цукру в крові і допомогти діабетикам, і в той же час не мати жодних побічних ефектів і вибірково впливати тільки на те, що вас турбує. тоді кульбаба для вас* » [7]

Діапазон лікарських властивостей кульбаби настільки широкий, що можна сміливо закріпити за цією рослиною статус одного з найвідоміших цілителів у світі.

У Коста-Ріці кульбаби продаються як аптечний засіб від діабету.

У Гватемалі використовуються два різні типи кульбаб. Вузьколистий сорт, званий **diente de leon**, використовується як тонізуючий засіб для поліпшення загального стану здоров'я, тоді як інший сорт, званий **amargon**, вживається в кулінарії як салатне листя, а в медицині застосовується в комплексному лікуванні анемії.

У Бразилії кульбаба – популярний засіб у боротьбі з проблемами з печінкою, цингою та хворобами сечовивідних шляхів.

В офіційній медицині

Аптечні найменування з кульбаби, доступні споживачеві: коріння Taraxacum (Radix) різані, розфасовані в стограмові упаковки; витяжка згущена з рослини Taraxacum (Extractum spissum). Кульбабковий екстракт застосовується у виробництві пігулок.

Цілюща здатність діючих речовин кульбаби, пов'язана з відновленням хрящової тканини, успішно втілена фахівцями в препараті « Анавіта + ». Таблетки відносяться до БАДів , їх дія благотворно позначається на суглобах, їх рухливості та структурі.

У народній медицині

Відвар з коріння кульбаби : столову ложку дрібно нарізаного кореня додають до 2 склянок води, дають прокипіти на невеликому вогні 10 хвилин, настоюють 2 години. П'ють кілька разів протягом доби по 0,5 склянки при хворобах печінки з недостатнім виділенням жовчі, як сечогінний препарат при нирковій недостатності з набряками, легких формах цукрового діабету, а також при пошкодженнях печінки, спровокованих великими дозами антибіотиків та синтетичних препаратів. Відвар не індукує ферментів у печінці, тому його можна приймати тривалий час. У змішанні з іншими рослинами діє противірусно, мобілізує захисні сили організму, підвищує апетит.

Чай з квітів кульбаби : столову ложку суцвіть заварюють склянкою окропу. П'ють 2-3 рази на добу по 0,5 склянки.

Мікстура з кореневої частини кульбаби : віджати 100 гр. рідини з нашаткованого коріння. З'єднати сік зі спиртом, гліцерином та водною складовою (всього взяти по 15 гр.). Проціджену суміш приймати по 1-2 столові ложки на добу. Така мікстура очищає кров, діє як тонік, сечогінний препарат, використовується в комплексному лікуванні подагри, жовтяничності, запаленнях шкіри.

Настій з листя кульбаби для підвищення апетиту : одну столову ложку рубаного свіжого листя залити 2 склянками води, що закипіла, залишити в теплі на 12 годин. Приймати 3 рази на добу за півгодини до їди.

Настій з коріння кульбаби при екземі : дві столові ложки зі з'єднаних в рівних частинах корінців кульбаби і лопуха залити на 12 годин холодною водою, прокип'ятити, дати настоятися і вживати по 3 склянки 3 рази на добу.

Салат з коріння кульбаби корисний при збоях у роботі щитовидної залози, при чоловічій сексуальній дисфункції та порушеннях жіночої репродуктивної системи.

Соком кульбаби лікують ревматизм. Одну частину кольорів кульбаби розтерти з однією частиною цукру. Дати настоятися тиждень. Віджати сік і зберігати у холодильнику. Пити по одній чайній ложці перед їжею.

Кульбаба для зниження холестерину : наполягати один невеликий корінь у склянці води протягом 3 днів. Пити частинами до 400 мл. в день.

При гепатиті корисна суміш із салатного листя з додаванням кульбаби.

Зовнішнє застосування кульбаби : відваром з коріння кульбаби вмивати обличчя, щоб позбутися ластовиння. Приготувати відвар таким чином: 2 столові ложки подрібнених корінців залити окропом (300 мл), кип'ятити 15 хвилин, потім охолодити.

Кульбаба для поліпшення зору . Взяти коріння кульбаби, звичайну цибулю та мед у пропорціях 3:2:4. Змішати сік коріння кульбаби, цибульний сік та свіжий мед. Наполягати пару

годин у затемненому місці. Масу накладати примочками на віки при погіршенні зору та запобігання розвитку катаракти.

Кульбаба як засіб для боротьби з целюлітом : втирати в шкіру настій з листя кульбаби і кропиви, взятих у рівних пропорціях.

Кульбаба як ліки від герпесу : змішати столову ложку перетертого коріння кульбаби з 200 мл води. Проварити протягом 5 хвилин|мінута|. Вживати незадовго до їди.

Кульбаба проти дерматиту : нанести безпосередньо на пошкоджену шкіру два або три листи рослини у вигляді припарок, кілька разів на добу. ^[5,8,10]

У східній медицині

Китайці використовували кульбаби понад тисячу років тому як сечогінний, цукрознижувальний, протиспазматичний, протираковий, антибактеріальний та протигрибковий засіб. У Китаї рослину застосовували за таких станів, як абсцеси, апендицит, фурункули, карієс, дерматит, лихоманки, запалення, хвороби печінки, мастити, золотуха, при болях у животі і навіть при укусах змії.

У середньоазіатських країнах сік з молодого листя кульбаби вживають на лікування анемії, при загальному виснаженні організму, як, що посилює перистальтику кишечника, при хворобливих відчуттях у грудному відділі. Віджатим з коріння соком лікують бородавки.

У наукових дослідженнях

Різні **види кульбаби** використовувалися в китайській офіційній та в аюрведичній медицині протягом більш ніж 2000 років. Тому особливо актуальними є сучасні медичні дослідження, які створюють наукову базу для розкриття лікарського потенціалу кульбаби.

С. Клаймер характеризує рослину наступним чином: *Кульбаба незамінний для продуктивної діяльності печінки та жовчного міхура. Він стимулює функції цих органів, усуває застій жовчі. Корисний він і для селезінки. Важливо вибирати виключно зелену та свіжу траву, призначену для мікстури або настоянки*.

Діуретичний (сечогінний) ефект екстракту листя кульбаби лікарської описаний у наукових статтях Б. Клера, Р. Конроя та К. Спелмана. ^[15]

Альтернативна медицина досліджує можливе застосування екстракту кореня кульбаби в процесі лікування меланоми. Чим же підкріплюється твердження « **Кульбаба проти раку** »? Кульбаба багата антиоксидантами, такими як вітамін С, лютеолін, які знижують кількість вільних радикалів (основних збудників раку), тим самим зменшуючи ризик його виникнення. Кульбаба виводить з організму токсини, що перешкоджає у подальшому утворенню пухлин та розвитку різних видів раку.

Лютеолін фактично отруює основні компоненти ракових клітин, з'єднуючись з ними, роблячи їх неефективними та нездатними до розмноження. Ця особливість була продемонстрована найбільш помітно при раку передміхурової залози, хоча зараз проводяться й інші дослідження. ^[11]

У вітчизняній науці хімічні компоненти вегетативної системи кульбаби лікарської були проаналізовані Євстаф'євим С. Н., Тигунцевою Н. П. Вчені досліджували біологічну активність складових речовин кульбаби, серед яких ефірні олії, вітаміни, мінерали, вуглеводи та ін.

Цілющим властивостям кульбаби присвячено монографічне дослідження Бріджітт Марс « *Dandelion Medicine : Remedies and Recipes to Detoxify , Nourish , Stimulate* » (« **Кульбаба в медицині: засоби та рецепти очищення, вітамінізації та регенерації** »). Автор вказує на недооцінений потенціал трави, називаючи її одним із найбезпечніших та найефективніших засобів, відомих сучасній медицині.

У кулінарії та дієтології

Найпопулярнішим рецептом, створеним на основі кульбаб, є **вино з кульбаб**. Така популярність пов'язана з твором всесвітньо відомого фантаста Рея Бредбері. Його роман « *Вино з кульбаб* » прославив не лише самого письменника, а й однойменний виноробний шедевр.

Рецепт вина з кульбаб досить простий. Для приготування вина з кульбаб Вам потрібно: пелюстки кульбаб, що повністю розпустилися (у кількості рівній, щоб заповнити ємність на 4,5 літра). Інші інгредієнти: вода – 4, 5 літри, цукор – півтора кілограма, цедра та сік чотирьох лимонів, 500 грам родзинок, подрібненого та розтертого у ступці (або 200 мл концентрованого соку з білого винограду), один пакетик винних дріжджів та один пакет виноробстві живильної добавки для винних дріжджів (саші по 10 гр відповідно).

Закип'ятити воду та залити пелюстки. Накриту ємність із пелюстками залишити на пару днів, зрідка помішуючи. Через два дні перелити кульбаби, що настоялися, у велику каструлю, додати цедру лимонів, довести до кипіння і вмішувати цукор до повного розчинення. Кип'ятити ще 5 хвилин|мінут|. Зняти з плити, влити лимонний сік, з'єднати масу з перетертими родзинками або концентрованим виноградним соком.

Перелити уварену кульбабу масу в ретельно простерилізований бродильний чан. Охолодити, додати винні дріжджі, живильну добавку та накрити. Дати побродити три-чотири дні, потім перелити в скляну сулію, використовуючи простерилізоване сито та лійку. Наполягати протягом двох місяців. Після цього можна сміливо насолоджуватися вином, поетично названим сером Бредбері « *закупореним літом у пляшці* »^[12]

Кава з кульбаби: Вимити та почистити коріння, висушити їх та розкласти на деку. Просмажити коріння при низькій температурі, поки вони не потемніють і не стануть ламкими. Подрібнити коріння у блендері. Заварити одну чайну ложку у склянці води та прокип'ятити близько 3 хвилин. Процідити, додати|добавляти| вершки, молоко, цукор за смаком. Зберігати кульбабову каву в щільно закритій банці.

Варення з кульбаби : потрібно квіток у кількості, щоб заповнити 1-літрову ємність, 2 літри води, 2 столові ложки лимонного соку, 10 гр. фруктового пектину в порошку, 5 склянок цукру. Відокремити квітки від стебла та чашолистків, ретельно промити. Залити квіткову масу водою, прокип'ятити 3 хвилини. Охолодити та віджати. З отриманої рідини відміряти 3 склянки, додати сік лимона та пектин. Довести суміш до кипіння, всипати цукор, перемішати. Уварювати на повільному вогні, помішуючи близько 5 хвилин. Остудити та розлити в банки.

Кульбаба при схудненні : Кульбаба, будучи сечогінними за своєю природою, сприяють прискореному сечовипусканню і тим самим допомагають вивести надлишок води з організму, не викликаючи жодних побічних ефектів. Крім того, кульбаби низькокалорійні, як і більшість листової зелені. Кульбаби іноді використовуються як підсолоджувачі, що збільшує їх цінність у сфері дієтології.

У косметології

У косметології широко популярний напар із квітів кульбаби. Їм зцілюють шкірні утвори, виводять пігментні плями. **З його допомогою позбавляються ластовиння.** Кульбаба є складовим елементом у лосьйоні проти вугрів. Гірким молочним соком лікують бджолині укуси та пухирі. На основі кульбаби створюються косметичні маски поліфункціонального призначення (омолоджуючі, поживні, відбілюючі). Кульбаба – складова різноманітних органічних масажних масел.

Інші види використання кульбаби

У промисловості кульбаба цінується через коріння, яке є природним джерелом каучуку. Каучукова промисловість, побудована на вирощуванні кульбаб, перебуває у стадії розвитку; Важливо те, що каучук з кульбаби, на відміну від інших видів, небезпечний для алергіків.

Нетрадиційні способи використання

Проста квітка кульбаби не має нічого спільного зі складними механізмами годинника або барометра, проте ця рослина може точно вказати час і передбачити зміни в погоді.

Суцвіття кульбаби розкриваються рівно о 6, а закриваються о 10 годині. Цю особливість рослини використав ще шведський ботанік Карл Лінней, при створенні так званого квіткового годинника.

Кульбаба має і барометричні властивості: при перших гуркотах грому і грозі, що наближається, квітки його закриваються.

Якщо покласти в паперовий пакет із незрілими фруктами листя та квіти кульбаби, рослина почне виділяти газ етилен та забезпечить швидке дозрівання плодів.

З кореня кульбаби виробляють темно-червоний барвник.

Небезпечні властивості кульбаби та протипоказання

Медичні препарати, які можуть взаємодіяти з кульбабою:

Антацидні (протикислотні) засоби . Кульбаба сприяє більш інтенсивному виділенню шлункових кислот, тому антациди можуть виявитися марними.

Препарати, що розріджують кров . Одночасне застосування подібних засобів (наприклад, аспірину) та препаратів з кульбаби може бути пов'язане з ризиком кровотечі.

Сечогінні засоби . Кульбаба здатна діяти як діуретик, тому не рекомендується одночасне використання цієї рослини та ліків з сечогінним ефектом, щоб уникнути електролітичного дисбалансу в організмі.

Літій , який застосовують у лікуванні біполярних розладів (психозів). Дослідження показали, що кульбаба може послабити дію літію.

Ципрофлоксацин . Один з видів кульбаби, *Кульбаба Китайський* , перешкоджає повній засвоюваності названого антибіотика.

Препарати для діабетиків . Їх поєднання з кульбабою, що знижує рівень цукру в крові, може призвести до критичного показника та гіпоглікемії.

Молочний сік кульбаб , як відомо, викликає свербіння, подразнення або алергічні реакції на шкірі. Нарешті, є рідкісний тип волокна в кульбабах, званий інуліном, і в деяких людей є

схильна чутливість або алергія на цей елемент, що може перетворитися на серйозну проблему [14]

З обережністю слід додавати зелень кульбаби у свій раціон, починати з малих доз та уважно стежити за реакцією свого організму.

Якщо суворо дотримуватись зазначених терапевтичних доз по вживанню соку та чаю з кульбаби, жодні побічні ефекти людині не загрожують.

Особливо уважно всі частини кульбаби слід використовувати у раціоні дітей.

Ботанічний опис

Це багаторічна трав'яниста рослина сімейства Астрових, поширена в країнах СНД.

походження назви

Назва його в латині – **Taraxacum** – імовірно перегукується з арабським запозиченням «*тарухшакун*» («кульбаба»). У народі його називають також *молочасм, плешивецем, коров'ячою квіткою, єврейською шапкою, пуховкою, дійницею, парашутиками*. У російській мові найменування квітки пов'язане з дієсловами " *дуть* ", " *обдувати* ". Примітно, що у ряді європейських мов, представників романо-німецької групи, «кульбаба» перекладається буквально як « *левий зуб* »: **Löwenzahn** (німецька), **dandelion** (англійська), **diente de león** (іспанська), **dente de leão** (португальська), **dente di leone** (італійська) [1]

Види

Рід кульбаб налічує більше 2000 видів, з яких найбільш відомі і вивчаються близько 70 різновидів.

- **Кульбаба звичайний** (польовий, аптечний, лікарський) - найбільш відомий і поширений вид. Ростає в лісостеповій зоні (луги, галявини, біля доріг та біля житла). Поширений у європейській частині Росії, Білорусії, на Кавказі, Україні, у Середній Азії.
- **Кульбаба біломовна** - цей вид занесений в Червону книгу Росії. Ареал зростання - Кольський півострів. Відмінною рисою є білі пелюстки квіток по краю суцвіття та жовті – у його середині.
- **Кульбаба білувата** - росте в Камчатському краї. Цей далекосхідний вигляд виправдав себе як популярна і невибаглива декоративна квітка.
- **Кульбаба осінній** – поширений на Кримському півострові, Балканах, у південноєвропейських країнах. У минулому цей вид інтенсивно використовувався у каучуковому виробництві та кавовій індустрії.
- **Кульбаба плосколиста** - зустрічається в Японії, Китаї, Кореї, в РФ - в Приморському краї.

Висота кульбаби коливається від 10 до 50 см. Листя сформоване в розетку, з різаними, крупнозубчастими краями. Квіти сонячного кольору утворюють кошик суцвіття. Коренева система стрижнева, довге, міцне коріння досягає в довжину до 20 см. Стебло порожнисте, гладке. Плід – сім'янка з пухнастою летучкою.

Цю рослину можна зустріти практично всюди: на узбіччях доріг, у скверах чи парках, у полях та луках, у лісі, на пустирях.

Умови вирощування

Оптимальний спосіб розмноження рослини – насіннєвий. Насіння слід висаджувати з міжрядковими відстанями від 25 до 30 см. Догляд за кульбабою простий і передбачає триразове розорювання ґрунту і прополювання під час вегетації.

Період цвітіння кульбаби починається з середини весни і закінчується пізно восени.

Збір частин рослини, що використовуються, включає заготівлю листя і корінців. Коріння заготовляють до початку періоду цвітіння, або пізно восени. **Лист кульбаби** доцільніше запасати на початку цвітіння. Коріння викопують, очищають за допомогою прохолодної води, кілька днів пров'ялюють під припливом свіжого повітря і сушать у темному, сухому приміщенні, в сушарці при температурному режимі від 40 до 50 градусів. Правильно заготовлені **коріння кульбаб** не втрачають свої цілющі властивості більше 4 років. [3]

При зборі кульбаб важливо пам'ятати, що категорично не рекомендується зривати рослини біля проїжджої частини, доріг або в межах міста, оскільки кульбаби легко засвоюють і накопичують свинець та інші канцерогенні речовини.

Висушене **коріння кульбаби** бурого або темно-бурого кольору, зморщене, довгасте, часто перекручене по спіралі. На зрізі білі, або сірувато-білі з бурю серцевиною, без запаху. При згинанні вони повинні легко, з тріском розламуватися, смак їх гіркуватий, з солодким післясмаком. На виході одержують 33-35% кореня від маси підготовленої сировини. [9]

Ланцюг живлення

Насіння кульбаби служить їжею дрібним птахам, охоче поїдають рослину свині та кози. Кульбаба є також цінним кормом для кроликів.

Література

1. До проблеми номінації рослин у слов'янських мовах: Taraxacum dens-leonis Desf , http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mik_2013_16_6_27
2. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кульбаба>
3. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
4. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov
5. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
6. Ніколайчук Л.В., Жигар М. П. Цілющі рослини: Ліки. властивості. кулінар. рецепти. Застосування у косметичі. - 3-тє вид., стереотип.- Х. Прапор, 1993.-239 с.
7. Herbal Legacy. Dandelion, http://herballegacy.com/Chhabra_Medicinal.html
8. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
9. Рабінович А.М. Лікарські рослини на присадибній ділянці. 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. 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. Diuretic Effect in Human Subjects of Extract of Taraxacum officinale Folium over a Single Day, ncbi.nlm.nih.gov\ pmc \articles\PMC3155102\

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus.info.

Dandelion - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 01.05.2017

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

Abstract: Матеріали дискусії головних властивостей dandelion і його впливу на людські тіла. На systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data був carried out. хімічна комбінація і nutritional value of leaves є встановлені, використання тонкоців в різних типах медицини і ефективність її використання в різних матеріалах. Потенційно adverse ефекти Dandelion на людські тіла під певними медичними умовами і diseases є analyzed separately. Наукові основи віршів з його використанням вважаються.



М'ята (лат. Méntha)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості м'яти та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових

даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність листя, розглянуто використання м'яти у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти м'яти на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

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

Корисні властивості м'яти

Таблиця 1. Хімічний склад листя м'яти (за даними [Їжа+](#)).

Основні речовини	У 100 грамах свіжої м'яти міститься: ^[6] :
Вода	78,65 г
Вуглеводи	14,89 г
Харчові волокна	8 г
Білки	3,75 г
Жири	0,94
Калорійність	45 кКал
Мінерали	
Калій	569 мг
Кальцій	243 мг
Магній	80 мг
Фосфор	73 мг
Натрій	31 мг
Залізо	5,08 мг
Цинк	1,11 мг
Вітаміни	
Вітамін С	31,8 мг
Ніацін	1,706 мг
Рібофлавін	0,266 мг
Вітамін А	0,212 мг
Фолати	0,114 мг
Вітамін В-6	0,129 мг
Тіамін	0,082 мг

Що саме використовують у якому вигляді?

Для виготовлення лікарських препаратів використовують траву та **листя м'яти**. Сировина у вигляді сушеної або свіжої трави є джерелом цінного ефірного масла. На основі м'ятного листя готують відвари, настоянки, чаї.

Листя та суцвіття м'яти містять ефірну олію, кількість якої обумовлена загальними умовами росту рослини, сортом м'яти та часом збирання сировини. **Ефірна олія** м'яти отримала широке застосування: у медичній практиці, у харчовій промисловості. Це натуральний ароматизатор, незамінний у лікєро-горілчаных, кондитерських виробках. **Ментол**, який отримують з ефірної олії, є складовою лікарських препаратів з дезінфікуючим та протизапальним ефектом.

Настоянка м'яти та **листя м'яти** (у складі фітозборів) використовуються для покращення роботи травної системи, як жовчогінний та спазмолітичний засоби. **М'ята олія** корисна при інгаляціях. **М'ята вода** хороша для полоскань, входить до складу мікстур. У ванночках з м'ятою

купають маленьких дітей при алергічних висипаннях, золотусі, рахіті, кишкових кольках. Ментоловим спиртом лікують нейродермію. Свіжа квітуча м'ята застосовується у гомеопатії. [5]

Лікувальні властивості

Листя м'яти перцевої багаті на леткі масла (серед них ментол, лимонен, депентен, ментон), також вони містять тритерпенові сполуки (різноманітні кислоти), солі мінералів, дубильні речовини та ензими. Найбільша кількість ефірної олії міститься в квітковій частині м'яти, значно менше її в листовій частині, і зовсім мало – у стеблах.

У складі листя **м'яти довголистої** кілька видів органічних кислот (яблучна, лимонна та янтарна) та вітамін С. **М'ята кучерява** містить каротин, вітамін Р, аскорбінову кислоту та фітонциди. [7]

Терапевтичний ефект застосування м'яти пояснюється сукупністю речовин першорядної біологічної дії, серед яких центральне місце займає ментол, що належить до терпенової групи. Ментол виявляє характерні для цієї групи властивості анестетика та антисептика [8]

В офіційній медицині

В офіційній медицині набули широкого поширення препарати:

- **листя м'яти перцевої**, пакетований монозбір;
- **настоянка м'яти перцевої**. Настоянка в кількості 10 крапель призначається для поліпшення роботи травного тракту, а також сечогінний засіб і для усунення нудоти. Настоянка виганяє жовч. З метою дезінфекції її використовують при гнійному бронхіті, бронхоектазії. Діє судиннорозширювально при стенокардії. Знижує тиск за умови одночасного прийому з ліками на основі барвінку;
- **м'ятна олія**. Знайшло застосування як дезінфікуючий засіб та підсилювач смаку;
- **бороментол**, мазь. Прекрасний антисептик і спазмолітик, зовні застосовується для обробки слизової оболонки носа при загальних респіраторних захворюваннях, для зняття свербежу і подразнення;
- **меновазин**, до складу якого входить етиловий спирт, ментол, новокаїн, анестезин. Втирають у шкірні покриви при дерматозі, міалгії та невралгії. Препарат слід використовувати обережно: при перевищенні дози можуть виникнути слабкість, запаморочення, гіпотензія.
- **валідол** - розчин ментолу в ментоловому ефірі ізовалеріанової кислоти. Застосовують при стенокардії, істеричних та невротичних захворюваннях, а також як протиблювотний засіб при заколисуванні та розладі вестибулярного апарату;
- **пектусин**, у складі якого ментол, олія евкаліпта, цукор та тальк. Призначають по одній таблетці під язик при запальних процесах верхніх дихальних шляхів;
- **краплі "Евкатол"** (ментол, настоянка евкаліпта, етиловий спирт). При захворюваннях верхніх дихальних шляхів рекомендують полоскати горло (до 10 крапель на 200 мл кип'яченої води);
- **оліметин у капсулах** (масло м'яти перцевої, очищена терпентинова олія, олія кореневища лепехи тростинної, оливкова олія, очищена сірка). Застосовують для усунення каменів у сечовому та жовчному (по 2 капсули 3-5 разів на добу після їди);
- **свічки "Анестезол"**, до складу яких входить ментол. Застосовується для лікування геморою;
- **зубні краплі**;
- **м'ятна вода**. Використовується як смакова добавка для полоскання порожнини рота. [7]

У народній медицині

М'яту використовують у народній медицині як потужний антисептик та болезаспокійливий засіб. При болі в горлі або зубному болю показані полоскання концентрованим відваром м'яти. Трава корисна при шлункових спазмах. Приносить полегшення при кашлі. При анемії вживають листя м'яти у сирому вигляді. М'ята довголиста застосовується і за неврологічних проблем. Пацієнтам з істерією, неврологічними проблемами та таким, що проявляє агресивну поведінку, призначають курс лікувальних ванн.

Листя м'яти використовують для приготування відвару: у двох склянках окропу заварити столову ложку листя, дати настоятися 10 хвилин. П'ють такий відвар при слабкій ферментації, нудоті у майбутніх матерів. Зовнішньо відвар добре допомагає при сверблячому висипанні. Йому приписують стероїдний ефект.

Відвар м'яти при гастриті або зниженому апетиті. 2 чайні ложки сухої сировини заварити в склянці окропу. Відвар наполягати близько 30 хвилин, процідити. Приймати по 60 мл отриманої рідини перед кожним ранковим та вечірнім прийомами їжі.

М'ятний чай при ГРВІ, ГРЗ, застуді, бронхіті та ангіні. Столову ложку листя м'яти залити невеликою кількістю окропу, використовую пізніше як звичайну чайну заварку. Корисний такий чай з медом та лимоном.

М'ята олія чудово підходить для інгаляцій при інфекціях верхніх дихальних шляхів.

Примочки з м'яти допомагають при грибкових ураженнях нігтів. Листя та стебла м'яти подрібнити до кашкоподібного стану та залити окропом. Масу, що вийшла, загортають в тонку тканину або марлю і прикладають до ділянок шкіри, де проявляється грибок. Через 5 хвилин промити уражене місце і промокнути рушником. Повторювати процедуру до 2 разів на день.

Настоянка м'яти при мігрені. Чайна ложка м'ятної сировини наполягає на спирті (70%) у кількості 20 чайних ложок. Настоянка готується тиждень. Вживати 15 крапель на 200 мл питної води щодня.

Настоянка м'яти перцевої допомагає при печії: дві столові ложки на півлітра окропу. Приймати по чверті склянки до 4 разів на день.

Зовнішньо використовують **масло для лікування ран та ерозії шийки матки**. Для приготування олії 10% настоянку листя м'яти змішують в рівних пропорціях з прованським або соняшниковою олією і випарюють спирт на водяній бані.

Для приготування **ванни з лікувальним ефектом** використовують 50 г м'ятного листя з розрахунку одне відро води.

Примочки з м'ятним відваром рекомендують, щоб зняти втому, почервоніння та роздратування на очах. 2 столові ложки м'ятного листя м'яти заливають 1/2 літром гарячої води. Кип'ятять на повільному вогні близько 10 хвилин. Охолоджений відвар процідити, змочені у відварі ватяні диски прикладати до віків на 1-2 хвилини, повторюючи процедуру до 4 разів на добу.

М'ятні парові ванни: розпарювання шкіри обличчя над м'ятним відваром зменшує кількість запалень, має прекрасні антисептичні властивості. ^[9]

У східній медицині

Китайські та японські лікарі здавна застосовували м'яту для лікування мігрені, хвороб травного характеру та зупинки внутрішньої кровотечі. У трактатах Авіценни згадується так звана «

кулегієва » м'ята. Авіценна описував її судинорозширювальну дію і наводив рецепти, що містять м'яту, позбавлення від каменів у нирках.

У наукових дослідженнях

У давнину Авіценна описував відомі йому види м'яти та фіксував існуючі на той час рецепти. У ранній Європі інтерес до рослини підтримувався на рівні держави: указом Карла Великого у 812 році населення зобов'язували вирощувати у своїх садах 4 види м'яти. Свій внесок у розвиток досліджень видового розмаїття м'яти зробив Карл Лінней: саме він у 1753 році дав визначення новому гібриду (що виникло з м'яти водної та м'яти колосистої, садової) – *перцева м'ята*.

Сучасні вчені збільшують систему знань про численні цілющі властивості м'яти. Розглядаються антибактеріальні та антиоксидантні впливи м'яти перцевої (Р. Сінгх, М. Шушні, А. Бельхейр).^[10]

Об'єктом дослідження стають біологічно активні характеристики фіточая з м'яти перцевої (Д. Маккей), Дж. Блумберг.^[11]

Група дослідників на чолі з П. Мікаїлі акцентують науковий інтерес на фармакологічних та терапевтичних властивостях *м'яти довголистої*, та її головного компонента – ментолу.^[12]

Турецькі вчені аналізують агрономічні та хімічні показники м'яти колосистої, ареал проростання якої – Туреччина.^[13]

У вітчизняній науковій парадигмі Маланкіна Є. Л. класифікує та описує сорти м'яти.^[14]

Видовою та гібридною різноманітністю м'яти займається чеська дослідниця Нейгебойрова Ярмила.^[15]

Регулювання ваги

Американські дослідники вказують на жовчогінні властивості м'яти, та пояснюють ефективність дієт із включенням м'ятного чаю покращенням відтоку жовчі, яка прискорює жиророзщеплення. Експериментально було доведено доцільність м'ятної ароматерапії для придушення апетиту. Піддослідні, що вдихали **аромат м'яти**, відчували менше почуття голоду і задовольнялися зниженою кількістю калорій.

У кулінарії

М'ята справжня знахідка у тому випадку, коли потрібно урізноманітнити нехитру страву, додавши пікантну нотку. Пара листя сушеної або свіжої трави істотно змінять смак супу або салату. Страви з м'яса та випічка також чудово поєднуються з м'ятними вкрапленнями. Ця спеція цінується кухарями східної кухні. **Рецепти страв із м'ятою** настільки різноманітні, що можуть скласти окрему кулінарну книгу, тому питання « **Що приготувати з м'яти** » – лише справа смаку. М'ята – один із невід'ємних інгредієнтів легендарного напою *мохіто*.

Рецепт мохіто :

Потрібно 40 мл білого рому, 6 листків м'яти перцевої, 30 мл соку лайма, 10 г світлого тростинного цукру, половина склянки подрібненого льоду та 0,25 літра содової. М'яте листя розтерти з соком лайма і цукровим піском, заповнити келих товченим льодом, змішати з м'ятною масою і влити ром і содову^[16]

Неймовірно смачні та безалкогольні **напої з м'ятою** :

Марокканський чай із м'ятою

Для приготування взяти 2-4 м'ятні стеблинки з листям, чверть склянки цукрового піску, 2 неповні столові ложки зеленого чаю, 150 мл води. Листки відокремити від стебел, кинути в чайник для заварювання, всипати цукор, заварити в 50 мл окропу. Зелений чай приготувати в іншому чайнику, заваривши окропом. Наполягати 3 хвилини. Процідити чайну та м'ятну заварку з двох чайників та влити в одну ємність. Розкласти по чашках по стеблинку м'яти та розлити готовий чай. Подавати з колотим цукром.

М'ятний джулеп

Взяти жменю м'ятної сировини, 1 лимон або лайм та літр газованої води. Листя м'яти вимити та подрібнити. Потім пюривати у блендері зі 100 мл води. З'єднати пюрировану масу із соком одного лимона або лайма, залити газировкою та процідити. Подавати джулеп у склянках, прикрашених м'ятними листочками та лимонними часточками.

Кондитеру, який бажає приготувати м'ятний десерт, теж є з чого вибрати.

Рецепт м'ятного печива (кулінарія Франції):

Знадобиться по 80 г вершкового масла та цукру, 160 г борошна, 20 г свіжого листя м'яти, яйце – 1 штука.

Розтерти цукровий пісок з м'ятним листям. Отриману суміш з'єднати з розм'якшеною олією і вимішати. Всипати борошно, додати|добавляти| яйце. Зліпити невеликі кульки і сформувати їх пальцями в маленькі коржики. Випікати близько 20 хвилин при температурі 175 градусів до золотистої скоринки. Зберігати печиво в банку, що щільно закривається ^[17]

Для приготування освіжаючих напоїв нагоді **м'ятний лід** : листочки м'яти, розкладені по формах, залити кип'яченою водою і відправити в морозильну камеру.

М'ятний соус гармонійно поєднуються в парі зі стравами з баранини та свинини, а м'ясо, підготовлене до приготування у м'ятному маринаді задовольнить найвибагливіших гурманів.

У косметології

М'ята у косметології виправдала себе як цінну та поліфункціональну рослину. М'ята надає благотворну дію на шкіру, волосся, зволожує, живить і загоює. Ця трава входить до складу як професійної косметики, так і різноманітних домашніх косметичних засоби. М'яту використовують у масках для шкіри, волосся, на її основі створюють лосьйони, тоніки, компреси, примочки. Шампуні та ополіскувачі для волосся на основі м'ятного екстракту допомагають при себорей.

У парфумерії

У грецькій культурі м'яті приписували властивості афродизіаку. З неї плели вінки, додавали у воду для омивань і використовували для прибирання приміщень. У сучасні дні ця рослина застосовується у парфумерії. Ароматичні масла на основі м'яти корисні при лікуванні мігрені та у боротьбі з неприємними запахами. У рамках відомих брендів створено парфуми та туалетну воду на основі м'ятних нот. Популярні **парфуми з ароматом м'яти** : *Acqua di Gioia* від Джорджіо Армани, *Aqua Allegoria Herba Fresca* від Герлен.

Інші види використання

М'ята є своєрідним природним фумігатором. Комахи-шкідники не переносять запах цієї рослини. Якщо засадити м'яту ділянку навколо будинку, можна надовго забути про тарганів, мух та молі.

Небезпечні властивості м'яти та протипоказання

У разі підвищеної чутливості до ментолу не можна використовувати зубну пасту, крем, які його містять, оскільки це може спричинити появу кропив'янки, почервоніння шкіри, головний біль. Слід також дуже обережно застосовувати **м'ятну олію** для обробки шкіри немовлят. У великих дозах м'ята може спровокувати блювоту, атаксію, а іноді внаслідок дії на центральну нервову систему – прискорення частоти дихання, судом і навіть смерть від паралічу центру дихання [7]

Окрім алергіків та немовлят, м'яту не рекомендують приймати у будь-якому вигляді дітям до 3 років, вагітним та тим, хто перебуває за кермом, оскільки ця рослина викликає сонливість. Лікарська консультація необхідна у кожному випадку можливого лікування препаратами з м'яти. Не варто купувати сушену або свіжозібрану траву на ринкових точках або в переході. Походження такої сировини може бути пов'язане з невідповідними екологічними умовами, траву могли збирати поблизу проїжджої частини. І тут м'ята виявиться вмістом небезпечних здоров'я людини токсинів.

Від вживання м'яти в будь-якому вигляді слід відмовитись, якщо пацієнт одночасно приймає:

- препарати, що містять залізо;
- циклоспорин ;
- будь-який з антибіотиків або антигрибковий засіб;
- протисудомні препарати;
- ліки для зниження артеріального тиску, будь-який препарат для «сердечників» [18]

Ботанічний опис

Це багаторічна ефіроносна трава із сімейства *Ясноткових* (*Губоцвітих*).

походження назви

Назва рослини запозичена з грецької та римської міфологій. Латинське слово « **Mentha** » було ім'ям німфи Менти (у грецькому варіанті – Мінти), перетвореною ревнивою дружиною володаря підземного світу на запашну, пахучу траву.

Види

Родова система рослини налічує 42 види та безліч гібридів. Найбільш відомі та використовуються в різних сферах такі **види м'яти та її гібриди:**

- **М'ята перцева** – гібрид двох диких видів (садової та водної м'яти). Медоносні властивості цього різновиду м'яти високо цінуються сучасними бджолярами;
- **М'ята довголиста** - росте в Європі, Азії, на африканському континенті. Пряний смак сприяв тому, що цей вид зайняв почесне місце серед спецій світової кухні;
- **М'ята водна** – росте на вологому ґрунті, поблизу джерела води. Цей вид м'яти прижився у Європі, але й у африканських і азіатських країнах;
- **М'ята запашна** – поширена у Середземномор'ї, малоазійському регіоні, Європі. Використовується в кулінарії та медицині;
- **М'ята польова** - росте в Європі, Азії, на Кавказі, в Індії та в Непалі. Складає багатьох фіточаїв ;

- **М'ята яблучна** – з малоазійських країн та Єгипту поширилася до Закавказзя та прижилася на півдні Європи. Знайшла широке застосування у кондитерській справі;
- **М'ята японська** досить рідкісний вид, представник флори Японських островів. Використовується у косметичній промисловості;
- **М'ята болотяна (або блошниця)** – росте на півночі Африки, сході Азії, поширена в Європі, у горах Кавказу;
- **М'ята кучерява** - виростає на півночі Америки, в деяких західноєвропейських та південноєвропейських країнах. ^[1]

Кореневище рослини розгалужене, що стелиться, дає численні відростки. Стебло з безліччю відгалужень, до півметра заввишки. За фенотиповими ознаками розрізняють чорну та білу м'яту. Листя першого різновиду пурпурне, червоно-фіолетове, біла м'ята – світло-зеленого кольору. Період цвітіння білої м'яти починається раніше, її ефірна олія має тонший аромат. Але показники врожайності білої м'яти нижчі, ніж у чорної. Тому в промисловому вирощуванні перевага надається останньому різновиду. Листорозташування супротивне, розташування квіток - кільцеве. **Квіти м'яти** дрібні, фіолетово-червоні, зібрані у суцвіття колос. Характерна властивість усіх видів м'яти – стійкий аромат.

Видова різноманітність м'яти настільки широка, що рослина можна зустріти практично всюди. У городах та садах вирощують перцеву м'яту, водяна м'ята облюбувала місця біля водойм, довголиста – росте на болотах, у гірській місцевості та вільшаниках. ^[2]

В історії

Історія вирощування м'яти налічує століття: людство здавна використовувало криницю корисних властивостей, які пропонує ця рослина. Як поширювалася м'ята світом? На острови Британії, наприклад, принесли її римляни. Пліній писав про м'яту: « *Запах м'яти змушує розум здійснитися, а апетит – поширюватися і рости* ». М'ята згадується у середньовічних рукописах, відомо, що у дев'ятому столітті вона стає садовою культурою в англійців. Згадки про садову м'яту можна знайти у текстах Чосера. ^[3]

У 14-му столітті м'яту використовували для відбілювання зубів, а пізніше видобуте з неї ароматне масло додавали в зубну пасту, мило та кондитерські вироби. Так виникла м'ята перцева, найстаріший окультурений представник флори, гібрид якого був виведений британцями в сімнадцятому столітті, як вважають, за допомогою схрещування інших видів. На території Росії почали культивувати м'яту століттям пізніше (цей процес співпав із діяльністю так званих аптечних городів). За радянських часів рослину культивували біля колишніх республік у величезних масштабах.

Умови вирощування

Спосіб розмноження рослини вегетативний: м'ята поширюється розподілом кореневої системи, і не тільки кореневища, а й за допомогою стебел, що укорінилися, і листя. Основні вимоги до ґрунту: вологість. М'ята є високоврожайною рослиною, за умови вирощування на низинних ділянках, для яких характерне неглибоке залягання ґрунтових вод. При багатому сніговому покриві м'ята здатна витримати мінусову температуру до позначки «30». Але в безсніжні морози вона гине. Найбільш сприятливі для м'яти літні погоди з температурним режимом від 18 до 22 С. Часті дощі та спека призводять до появи грибкових захворювань, які негативно позначаються на кількості ефірної олії, що виробляється м'ятою. Ділянку для висаджування кореневищ необхідно проорати на глибину 25 - 27 см, одночасно вносячи органічні добрива. Провесною ґрунт культивують. Свіжі кореневища, що не проросли, садять вручну квадратно-

гніздовим способом. З появою бур'янів посіви культивують на глибину 8 – 10 см. Перший збір посідає період бутонізації і початку цвітіння (у липні – серпні), повторний збір м'яти можливий після відростання у вересні. Цвіте м'ята у червні – липні. ^[4]

Збір м'яти починається у липні (іноді серпні) і збігається з періодом бутонізації квіток. Збирають м'яту та повторно, у вересні, після відростання.

У вирощуванні м'яти у промислових масштабах траву скошують спеціальними косильними пристосуваннями. У світлий час доби сировину підсушують, увечері збирають у невеликі снопи. Сушіння триває до певної міри ламкості стебел. Потім відокремлюють листя від стебел. Механізоване прибирання та очищення дають подрібнену сировину, очищену від жорстких стеблових частин. Збереження сировини забезпечується в сухих приміщеннях, що добре провітрюються, строком до 2 років. ^[2]

Як правильно зберігати м'яту? Відповідь на це питання визначається тим, в якому вигляді - сушеному або свіжому - потрібно зберегти цілощу траву. Сушену м'яту краще запасати в тканинних мішечках. Життя свіжої м'яти продовжить вологий вафельний рушник та холодильник. Листя м'яти також можна заморозити і довго зберігати в морозильній камері, в щільно зав'язаному пакеті або пластиковому контейнері.

Як виростити м'яту вдома

Насолодитися м'ятним урожаєм можна не лише на присадибній ділянці, на городі. За бажання можна вирощувати м'яту будинку, на підвіконні, у звичайному горщику для квітів. При посадці м'яти використати насіння або окоренені, пророслі м'ятні стеблинки. Догляд за м'ятою в умовах квартири або будинку досить простий: помірний полив, періодичне підживлення, зволоження надземної частини рослини, додаткове підсвічування в холодну пору року та підтримання оптимального температурного режиму (близько 20 градусів).

Вирощування м'яти може супроводжуватися проблемами, з якими стикаються багато садівників – шкідників та хвороб, що вражають рослину. Серед шкідників, яких приваблює м'ята м'ята **блошка**, попелиця, **м'ятний кліщ**, листоїд та інші. Оптимальним способом боротьби з ними є використання відповідних інсектицидів та обприскування згідно з інструкцією. Слід пам'ятати, що обробляти рослину потрібно не менше ніж за місяць до початку збирання врожаю, щоб уникнути високої концентрації шкідливих речовин у м'ятному стеблі та листі. М'яту часто вражає таке захворювання як **іржа**. При цьому нижня частина листя покривається об'ємними бурими плямами. Поразка поширюється досить швидко і незабаром вся рослина занеджує. Іржі викликає грибок. При грибковому зараженні слід використовувати спеціальний розчин для обприскування. Виникненню іржі сприяє підвищена вологість, досить низький температурний режим, «вік» м'яти, що вирощується, і підвищений рівень азоту в ґрунті. Профілактичні **заходи боротьби з іржею на м'ятних кущах**: потрібно підгодовувати ґрунт сумішшю фосфору та калію, вчасно пересаджувати рослини та обов'язково спалювати уражені хворобою стебла.

Ланцюг живлення

Завдяки сильно пахнущим ефірним маслам м'яту успішно використовують як смакову та ароматичну добавку в собачих та котячих кормах. При цьому використовують висушені стебла або листя трави, іноді екстракт. Поліпшення смаку домагаються за допомогою різних сортів м'яти, але особливо привабливою для вихованців (кішок або котів) залишається **котяча м'ята** (котівник), що містить речовини, здатні привернути увагу домашнього улюбленця та вплинути на нього стимулююче.

Література

1. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/М'ята>
2. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
3. Mints, botanical.com/botanical/mgmh/m/mints-39.html
4. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
5. Ніколайчук Л.В., Жигар М. П. Цілющі рослини: Ліки. властивості. кулінар. рецепти. Застосування у косметичці. - 3-тє вид., 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. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк. іл.
8. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
9. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
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, [pmc/articles/PMC4171855/](http://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4171855/)
13. Агрономічні та хімічні характеристики spearmint (*Mentha spicata* L.) originating in Turkey, [link.springer.com/article/10.1663/0013-0001\(2004\)058\[0721:AACCOS\]](http://link.springer.com/article/10.1663/0013-0001(2004)058[0721:AACCOS])
14. Маланкіна е. л. . Сорти м'яти , greeninfo.ru/vegetables/mentha_piperita.html/Article/_aID/5896
15. Нейгебойрова Я. _ Цінність різних видів і гібридів м'яти як лікарських рослин , greeninfo.ru/vegetables/mentha_piperita.html/Article/_aID/5612
16. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мохито>
17. Mint cookies, recipecooking.biz/mint-cookies-french-cuisine/
18. Пеппермінт. Medical facts, drugs.com/mtm/peppermint.html

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus.info.

Mint - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 27.05.2017

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

Abstract: Матеріали дискусії головних властивостей м'яття і його впливу на людські тіла. На systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data був carried out. хімічна комбінація і nutritional value of leaves є встановлені, використання м'ята в різних типах

медицини і ефективність її використання в різних матеріалах. Потенційно adverse ефекти мультфільму на людському тілі під певними медичними умовами і diseases є analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.



Полин (лат. *Artemisia*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

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

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

Корисні властивості полину

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

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

Натрій	62 мг
Залізо	32,3 мг
Цинк	3,9 мг
Вітаміни	
Вітамін С	50 мг
Ніацін	8, 950 мг
Вітамін В-6	2,410 мг
Рібофлавін	1,339 мг
Фолати	0,274 мг
Тіамін	0,251 мг
Вітамін А	0,21 мг

Що саме використовують і в якому вигляді

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

Лікувальні властивості

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

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

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

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

В офіційній медицині

Різноманітний спектр аптечних препаратів на основі полину:

- Трава полину гіркого;
- Настоянка полину гіркого. Застосовують по 5-20 крапель тричі на добу за півгодини до їди;

- Екстракт полину гіркого густого;
- Тауремізін (таблетки). Призначають по одній таблетці 2-3 рази на добу (кожна таблетка 0,005 г);
- 0,25% розчин тауремізіну в ампулах по 1 мл. Вводять підшкірно та внутрішньом'язово по 0,5-1 мл, внутрішньовенно – по 1 мл з 10 мл 20% -го розчину глюкози при отруєнні наркотиками, снодійними препаратами, гострій серцевій недостатності, колапсі, інфекційних та інших захворюваннях, що пригнічують дихальний та судинно-руховий центр. .

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

У народній медицині

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Полин гіркий допомагає при лікуванні алкогольної залежності. У склянку води всипати 4 столові ложки материнки і ложку подрібненої полинової трави. Такий прокип'ячений та проціджений відвар пити по столовій ложці тричі на добу протягом двох або трьох місяців. Приблизно на 14-й день вживання цього зілля залежні люди відчують байдужість до спиртних напоїв, аж до повного відторгнення.

- **Зовнішні засоби:**

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

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

Свіжий сік полину однорічного лікує коросту.

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

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

У східній медицині

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

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

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

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

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

У наукових дослідженнях

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

Співвітчизник Калпепера, ботанік, міколог та фармацевт Джон Хілл писав про лікарське значення полину. Він стверджував, що настойка з квіткової частини рослини «нормалізує

травлення, посилює перистальтику, регулює кислотність та покращує відтік жовчі». Вчений згадував полинове вино як ефективний засіб, що налагоджує функції травлення.

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

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

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

Регулювання ваги

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

У кулінарії

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

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

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

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

Приготування різних соусів значно виграє при додаванні цієї пряної трави.

Вершковий соус з естрагоном готується швидко та нескладно. Для втілення в життя цього рецепту потрібно півпляшки білого сухого вина, дрібно нарізана маленька цибулина, чорний перець, сіль, 2 гілочки свіжого естрагону і ще ½ столової ложки рубаного листя, одна чашка густих вершків. У глибокій сковороді протушувати у вині з перцем та цибулею стебла естрагону (близько 20 хвилин). Вийняти стебла (вони більше не знадобляться), влити в сковороду вершки, уварювати соус на повільному вогні, доки не загусне. Посолити і додати дрібно нарубане листя естрагону. Подавати до курки, риби чи з овочами. ^[18]

У косметології

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

У парфумерії

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

Інші види використання

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

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

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

Небезпечні властивості полину та протипоказання

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

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

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

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

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

Ботанічний опис

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

походження назви

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

Види полину

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

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

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

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

Умови вирощування

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

Збір полину за термінами та специфікою заготівлі сировинної маси залежить від виду рослини. Якщо йдеться про **полин гіркого** , важливо знати, що збирачі-аматори з невеликим досвідом

замість гіркого полину іноді збирають види того ж таки роду, схожі зовні. Найчастіше плутають і збирають помилково полин **австрійський** і **полін звичайний**. Австрійський полин характеризується невисокими стеблами і білими, не великим листям, розкресленим на тонколінійні сегменти.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ланцюг живлення

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

невелика концентрація сухого полину в сіні або зеленого полину в травостой несе у собі значну дозу отрути для коней, овець. Картина гострого отруєння може змінитись загибеллю тварини, якщо їй вчасно не допомогти.

Література

1. Вікіпедія, ru . Wikipedia . org / wiki / Полин
2. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
3. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
4. United States Department of Agriculture Agricultural Research Service, ndb.nal.usda.gov\ ndb \foods\show\290
5. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
6. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
7. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
8. Рослини замінюють ліки (поради сучасної фітотерапії та народної медицини щодо застосування лікарських рослин у домашній практиці). - Н. НІМП "Урожай", 1992. - 186 с.
9. Wormwood, botanical.com\botanical\ mgmh \w\wormwo37.html
10. Studies on the effects of wormwood (Artemisia absinthium L.) on bile and pancreatic juice secretion in man, ncbi.nlm.nih.gov\ pubmed \1224644
11. Artemisia absinthium and Artemisia vulgaris: A comparative study of infusion polysaccharide, sciencedirect.com\science\article\pii\S0144861713011259
12. Іванова Е. Доповідь на міжнародній науково-практичній конференції "Народна медицина ХХІ століття. Лікування до досягнення мети!" youtube.com\ watch
13. Рамазанова Б., Акишбаєва К., Маматова А.
14. Зарубіна Л. Фармакогностичне дослідження полину сірого як можливого джерела антимікробних засобів, <http://medical-diss.com/farmakologiya/farmakognosticheskoe-issledovanie-polyni-seroy-kak-vozmozhnogo-istochnika-antimikrobnyh-sredstv>
15. Ітжанова Х. Фармакогностичне вивчення полину гладкої та розробка лікарської форми арглабіну, <http://dissercat.com/content/farmakognosticheskoe-izuchenie-polyni-gladkoi-i-razrabotka-lekarstvennoi-formy-arglabina>
16. Жигжитжапова С. БІОЛОГІЧНІ АКТИВНІ РЕЧОВИНИ Artemisia annua L., та fundamental-research.ru\ ru \ article \ view
17. Омарова Р., Сакіпова З., Бекежанова Т. ШЛЯХИ І ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ В МЕДИЦИНІ ПОЛИНИ ЦИТВАРНОЇ, cyberleninka.ru\article\puti-i-perspektivy-ispolzovaniya-v-medicine-polyni-tsvar
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))

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Sagebrush - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 15.06.2017

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

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



Валеріана (Лат. Valeriana)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

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

валеріана, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості валеріани

Таблиця 1. Хімічний склад валеріани (за даними [Іжа+](#)).

Основні речовини	Валеріана містить (г/100 г) ^[7] :
Вода	7,6 г

Білки	4,63 г
Вуглеводи	2,24 г
Жири	1,17 г
Нерозчинні волокна	77 г
Розчинні волокна	7,3 г
Мінерали	
Кальцій	829 мг
Фосфор	328 мг
Залізо	272 мг
Марганець	11,47 мг
Цинк	4,8 мг
Вітаміни	
Вітамін С	44,9 мг

Що саме використовують і в якому вигляді

Для приготування лікувальних рецептів використовують **кореневище та коріння валеріани**. У народній медичній практиці рослина застосовується як відварів, настоянок, порошків, екстрактів. Валеріана є складовою багатьох фітозборів та незамінним компонентом шлункового, заспокійливого та сечогінного чаїв. На відварі кореня готують ванни, що мають заспокійливий ефект. [8]

Лікувальні властивості

Кореневища валеріани містять леткі масляні речовини (терпінеол , пінен , терпен та його похідні, камфен); похідні естроли ; ізовалеріанову, оцтову, мурашину, масляну кислоти; дубильні речовини; сапоніни; хатинін та валерин (сполуки, для яких характерні властивості алкалоїдів); кристалічна речовина з яскраво вираженим седативним ефектом; епоксиддвоефіри та мінеральні солі. Вміст ефірної олії у кореневій системі валеріани – від 0,5 до 2 відсотків. Серед складових ефірної олії валеріаноборнеоловий ефір, ізовалеріанова кислота, борнеол, миртекоголь , лимонен , кесиловий алкоголь (азулен). [9]

Препарати валеріани застосовують як заспокійливий засіб при тривалих та систематичних порушеннях сну, неврозах серця та судинної системи, при прискореному серцебитті. Використовується валеріана у системному лікуванні таких недуг, як астма, епілепсія, мігрень, нервові виснаження, клімактеричні припливи, хвороби щитовидної залози [8]

Рослина валеріана впливає на організм заспокійливо, протиспазматично , протиепілептично і дає легкий проносний ефект. При розумових навантаженнях валеріана стимулює функції кори головного мозку, усуває порушення у ній. [10]

В офіційній медицині

Медичні препарати, створені на основі валеріани:

- Різані кореневища валеріани з корінням в упаковках по 0,1 кг;
- Настойка валеріани, розлита у флакони. Разове дозування – від 20 до 30 крапель;
- Ефірно-валеріанова настойка. Форма випуску – краплі у флаконах. Як протиблювотний засіб застосовують по 20-30 крапель чотири рази на добу;
- Густий валеріановий екстракт;
- Валокармід (краплі). При серцево-судинному неврозі рекомендують від двох до трьох разів на добу по 20-30 крапель;

- Корвалол у форматі крапель. При безсонні, тахікардії, кишкових судом, судомних станах периферичних судин та роздратування рекомендоване призначення: від 15 до 20 крапель двічі-тричі на добу;
- Камфарно-валеріанові краплі, у складі яких настойка валеріани та камфара. Використовуються для лікування серцево-судинних неврозів;
- Конвалії-валеріанові краплі з адонізидом. Рекомендовані пацієнткам у комплексному лікуванні нездужань під час клімаксу, а також людям похилого віку;
- Волокордін;
- Кардіовальний .^[9]

У народній медицині

Валеріана при безсонні: одну чайну ложку коріння висипати в склянку ледь теплої води, наполягати в закритому посуді близько 4 годин. Пити 2-3 рази протягом доби по чверті склянки. При постійних, частих порушення сну призначають половину склянки перед нічним сном^[9]

При гіперфункції щитовидної залози, нервовому збудженні, істеричних реакціях, епілептичних нападах, судом, при тахікардії та серцевих неврозах корисний **валеріановий чай**. Зілля готують так: чайну ложку дрібно нарізаного коріння кип'ятять у 200 мл води приблизно менше чверті години. Пити по склянці за необхідності^[10]

Валеріанова настойка на спирту (валеріанові краплі) доступна для приготування і в домашніх умовах: подрібнене сухе коріння валеріани залити спиртом міцністю 70 градусів у пропорціях 1:5. Наполягати у теплому місці протягом тижня. Рідину, що утворилася, злити, дати відстоятися і процідити. Приймати від 15 крапель на добу.

Народний метод приготування **валеріанової ефірної настойки**: подрібнений до стану крупнозернистого порошку корінь валеріани наполягають на спирту (пропорції 1:4) протягом 4 діб. Потім додають дві частини ефіру, ретельно перемішують та витримують ще 72 години.

При хворобливих відчуттях у животі (як розслаблюючий засіб), при маткових спазмах, нервовому виснаженні та стресі приймають **настоянку валеріани на воді**. Перетерте коріння валеріани замочують у негарячій воді в закритому посуді не менше 5 годин. Сировини кореневищ беруть у кількості від 5 до 15 г на 160 мл води. Випивати настоянку у кілька прийомів.

Корінь валеріани застосовують у порошкоподібному вигляді (в разовому дозуванні від 1 до 2 г), але не більше, ніж 4 порції порошку на добу, при скарлатині, тифозному ураженні, пневмонії, деяких захворюваннях матки, мігрені^[11]

З профілактичною метою для запобігання нервовим зривам чоловікам показаний **валеріановий лікер**: столову ложку настойки валеріани розводять водою в пропорціях 1:1 (разова доза). Ефективність такої профілактики залежить від тривалості прийому.

Зовнішнє застосування:

При сильному стресі, переляку, конвульсіях дітям призначають ванни з теплим відваром. Жменя подрібненого коріння валеріани готують у літрі води, прокип'ятивши 10 хвилин. Рідину, що вийшла, додають у воду для купання. Ванна з валеріаною приймається перед сном протягом 15 хвилин, раз на 2 дні.

При запальних процесах слизової оболонки внаслідок пересушування використовують водний напар кореня валеріани та очанки. Їм промивають очі, а перед сном прикладають примочки з напаром ^[11]

Для дорослих ванну на зборі трав з нігтів, ромашки, валеріанового кореня, чебрецю та шавлії призначають при розладах нервової системи, перевтомі, підвищеній дратівливості, радикуліті, тромбофлебіті, гіпотензії. Жменю з поєднання перерахованих трав варять у двох літрах води півгодини та додають у повну ванну. Приймають таку ванну двічі на тиждень. ^[3]

У східній медицині

Тибетська медицина використовує валеріану для лікування хронічної лихоманки та лихоманки, спричиненої отруєнням якоюсь отрутою.

Також, як і традиційної західноєвропейської медицини, у Китаї застосовують валеріану як заспокійливий препарат, і як засіб, що покращує кровообіг. ^[12]

У Пакистані корінь валеріани використовується в традиційних зборах при лікуванні пошкоджень спинного мозку та відновлення його функцій.

У наукових дослідженнях

Лікарський потенціал валеріани давно був об'єктом наукового інтересу медичних дослідників.

Британець Ніколас Калпепер, лікар і ботанік, описував один із лікувальних рецептів на основі валеріани: « *Корінь валеріани, відварений з лакрицею, родзинками та насінням анісу корисний тим, хто страждає від кашлю* ». Калпепер згадував валеріану через спроби зцілення від чуми. Описував вчений і один із видів валеріани – **валеріану водну** ^[4]

Валеріану їстівну (або тютюновий корінь) у 1840-х роках докладно описав у своїх щоденниках американський мандрівник та дослідник Джон Чарльз Фремонт ^[13]

Критичній оцінці впливу **екстракту валеріани** на структуру та якість сну присвятили своє дослідження Ф. Доунат, С. Кіспе, К. Діфенбах, А. Маурер, І. Фітцше, І. Рутс. ^[14]

Група китайських вчених (Хенг -Вен Чен, Йан Ліу, Лі Вонг та ін.) працювали над темою **хімічного складу валеріани та її впливу на серцево-судинну систему** ^[15]

Питання використання валеріани в європейській лікувальній традиції та **докладна клінічна фармакологія препаратів на основі рослини** висвітлено у науковій статті Налетова С. В ^[16]

Склад летких речовин у листі валеріани лікарської досліджували Шкроботько П., Ткачов А., Юсубов М., Білоусов М., Фурса Н ^[17]

Регулювання ваги

Чи використовується **валеріана для схуднення**? Офіційних даних, підтверджених комплексними науковими дослідженнями немає, але деякі автори вважають, що валеріана може придушити апетит, впливаючи на нервову систему людини, усунути почуття голоду, і тому можливе застосування цієї рослини як методу боротьби із зайвою вагою.

У кулінарії

За кількістю рецептів і своїми смаковими характеристиками валеріану навряд чи можна віднести до прянощів, що підкорили світ кулінарії, але традиції європейської кухні цілком допускають додавання рослини в салати, маринади та напої. Ця трава оригінально доповнить та

урізноманітнити харчову якість страви. **Листя валеріани** нагадують за смаком звичайне салатне листя, тобто. латук, відрізняючись трохи більш концентрованою насиченістю. Містять значні запаси вітаміну С.

Салат з валеріаною, помідорами та сиром

Для приготування знадобиться 50 г листя валеріани, 200 г помідорів чері, 100 г будь-якого твердого сиру, трохи кедрових горішків, оливкова олія та сіль. Листя валеріани вимити та просушити. Подрібнити, але невеликими частинами. Помідори черрі розрізати на четвертинки. Сир нарізати тонкими скибочками. Змішати інгредієнти, заправити салат олією та сіллю, посипати жменю кедрових горішків ^[18]

Гарячий шоколад із валеріаною від британського етноботаніка Джеймса Вонга, автора книги « Як харчуватися краще » та кулінарного блогера .

Цей напій знімає напругу, тонізує та підвищує настрій. Для втілення в життя рецепту потрібно 3 столових ложки подрібненого свіжого кореня валеріани, 4 неповних чашки необезжиреного молока, 3 столових ложки подрібненого свіжого листя меліси, 3 чайних ложки свіжих квітів лаванди, одна чайна ложка , щіпка ваніліну. Очищений і натертий на тертці **корінь валеріани** разом із молоком, мелісою, лавандою, маракуєю та апельсиновою цедрою прогрівати у глибокій сковороді на повільному вогні близько 10 хвилин. Процідити. Ароматне молоко вилити в каструльку, додати тертий шоколад та ванілін та розігрівати на вогні до повного розчинення. Пити гарячим. ^[19]

У косметології

Ефірні частини валеріани використовуються косметологами у комбінаціях із кремами, лосьйонами, масажними маслами. Зовнішнє застосування валеріани спрямовано зменшення шкірних алергічних реакцій різного походження.

У парфумерії

Есенція, що видобувається з кореня рослини, дає стійкий запах дерева з варіаціями його відтінків. Тому парфумери застосовують **ефірну олію валеріани** тоді, коли потрібно відтворити лісові аромати: моху, деревної кори, зелені. Поєднується пахощі валеріани лише з певними складовими: чудовий акомпанемент йому складають нотки лаванди, сосни чи кипарису.

Інші види використання

Валеріана - чудовий медонос. Нектар рослини характеризується підвищеним вмістом цукру, що приваблює велику кількість бджіл. Показники медової продуктивності цього багаторічника досить високі.

У кухні індіанців Північної Америки прижилася **валеріана їстівна** , бульби якої запікалися або ретельно просмажувалися і були справжніми ласощами. ^[8]

Небезпечні властивості валеріани та протипоказання

Чи має **валеріана побічні ефекти** ? Так, якщо прийом препаратів з валеріани здійснювався тривалий час і був безконтрольним. У цьому випадку можливі такі симптоми: сухість у роті, головний біль, шлунковий розлад, неуважність, сплутана свідомість, підвищена збудливість, дивні сновидіння, денна сонливість.

Проконсультуватися з лікарем щодо сумісності препаратів та можливих протипоказань до прийому валеріани необхідно в тому випадку, якщо пацієнт вже приймає препарати, пов'язані з лікуванням наступних хвороб:

- будь-яке інфекційне захворювання (включаючи малярію, туберкульоз та ін.);
- депресія;
- рак;
- еректильна дисфункція;
- печія, гастроезофагеальний рефлюкс;
- підвищений артеріальний тиск;
- псоріаз, ревматоїдний артрит, аутоімунні захворювання;
- психічні розлади. ^[21]

У літературі з фітотерапії іноді зустрічаються відомості про те, що тривалий прийом валеріани може спричинити порушення діяльності травного тракту. Тому при призначенні лікар завжди враховує індивідуальні характеристики пацієнта та його хвороби. Враховують також те, що валеріана підвищує здатність осідання крові. Важливим нюансом, доведеним медичною практикою є той факт, що прийом валеріани з профілактичною метою, щоб запобігти очікуванім неврозам, абсолютно не ефективний. Усунення та полегшення проявів неврозів відбувається лише у процесі їх виникнення. ^[11]

Ботанічний опис

Це трав'яниста рослина-многолетник, що представляє підродину Валеріанова, сімейство Жимолості.

походження назви

Відповідно до народної традиції валеріану називають *ароматником*, *мауном*, *одоляном*, *чортівим зіллям*, *земляним ладаном*. Найбільш поширена версія походження пов'язує слово "валеріана" з латинським "valere" - "бути здоровим". ^[1]

Існує також припущення, що рослина була названа на честь округу Валерія – земель у римській провінції Паннонія, розташованої на південний захід від Дунаю. Крім того, пояснюють етимологію назви «валеріана» та наслідком запозичення з німецької мови («baldrian», «bullenjan», «balderjan») імені божества світла – *Бальдура*. Термін «валеріана» не згадується в класичних текстах, написаних латинською мовою, аж до 10-го століття. Вперше вжите у науковій праці "De dietis" Ісаака Ізраелі (єврейського мислителя, лікаря та видатного вченого Середньовіччя), назва пізніше фігурує у європейських травниках. ^[2]

Види:

Видова валеріанова система різноманітна, багато видів валеріани, що використовуються як в офіційній, так і в народній медицині, мають лікувальне значення.

- **Валеріана лікарська (висока)** - спочатку представник середземноморської флори, але ареал зростання неймовірно широкий. Слід зазначити, що під позначенням валеріана лікарська об'єднані кілька різних видів рослини, що мають лікарський потенціал. Їх характерний подібний хімічний склад, ідентичні фармакологічні властивості, однакові способи використання та застосування у медичному сенсі;
- **Валеріана бузинолиста** – ендемік Карпатських гір;

- **Валеріана волзька** (блискуча) - відноситься до рідкісних видів. Рoste в європейській частині Росії, у Західному Сибіру, на Уралі;
- **Валеріана Гроссгейма** – зростає на Кримському півострові. Також трапляється на Кавказі;
- Валеріана пагорба (вузьколиста) - лікарсько значущий вид, з великим ареалом проростання;
- **Валеріана російська** - представник рослинного світу Західного Сибіру, європейської частини Росії. Зустрічається на Лівобережжі українського лісостепу; ^[3]
- **Валеріана японська (Кессо)** – була виведена з японського різновиду валеріани лікарської, причому практично не культивується в Японії. Вироблення фітоесенції з японської валеріани перевищує в 10 разів кількість есенції, що видобувається з виду валеріана лікарська;
- **Валеріана мексиканська** – росте у Мексиці. Містить багато летючих масел, що з 1980-х зробило цей вид предметом уваги великих європейських компаній, що працюють у фарміндустрії;
- **Валеріана піренейська** – ендемік Піренейських гір. Немає лікарського значення;
- **Валеріана індійська** – росте у передгірній частині Гімалаїв. Використовується для ароматизації тютюнових виробів
- **Валеріана лікарська** – рослина від кількох десятків сантиметрів до метра заввишки. Кореневище вертикальне, циліндричне, видає сильне пахощі. Корінь розгалужується на безліч тонких і довгих корінців. Стебло поодиноке, порожнисте. Листорозташування супротивне, квіти бувають різного забарвлення: темно-рожеві, білі, червоні, іноді фіолетові. Розквітає валеріана у травні, період цвітіння триває до початку літа. Плід сім'янка. Рoste у вільшаниках, у місцевості з вологим та заболоченим ґрунтом, у лісах.

Умови вирощування

Оптимальними для вирощування валеріани є чорноземний, супіщаний або легкосуглинковий ґрунт, розташований у низині і з вмістом достатньої кількості гумусу. Восени ґрунт необхідно розпушити на глибину до 0,3 м. Навесні перекидати і перед засівом культивувати та боронувати. Для збільшення врожайності валеріани доцільно підгодовувати землю на ділянці перегноєм, мінеральними добривами (азот, фосфор, калій).

Розмножують рослину засіванням ґрунту насінням. Періоди засіву орієнтуються на умови зовнішнього середовища, але не обмежені в часі: сіяти валеріану можна восени, з початком весни або в літній час. Відстань між грядками 45 см. Весняна та літня посівні норми 80 г насіння, що пройшло стратифікацію, на 100 кв. м. Пізньоосінній норматив відрізняється: 100 г сухої насінневої сировини на таку ж посівну площу. Присипають засіяне насіння земляним покривом заввишки від 1 до 3 см, залежно від щільності ґрунту.

Догляд за ділянкою, де росте валеріана включає прополування, розорювання міжрядь, боротьбу зі шкідниками та добриво. Розпушують ґрунт відразу після того, як з'являться сходи. Підживлення, проріджування та обприскування 0,01% -ним розчином актелліка посівів виробляють під час формування листової розетки. У дворічних рослин обривають верхівки стебел. Для збору насіння підходять рослини, що вирощуються не менше трьох років. ^[5]

Валеріана як багатовікова лікарсько-садова культура схильна до атак шкідливих комах, серед яких валеріанова попелиця, метелик лучний. Пошкоджені цими комахами рослини необхідно обробляти інсектицидним засобом. Валеріана також часто уражається іржею, кореневою гниллю. Профілактичні заходи боротьби з цими хворобами включають обробку насіння для

посіву фунгіцидною речовиною та підживлення ґрунту фосфором та калієм. У разі виникнення гнилі на кореневищі потрібно повністю викоринити заражений кущ.

Збір валеріани повинен проводитися з урахуванням існування тих видів валеріанових, які не мають лікарських властивостей, та їх коріння не підлягає збиранню. Один з таких видів – **валеріана цільнолиста**. Важливою відмінністю видів валеріани, які не використовуює медицина є відсутність характерного для валеріани лікарської незвичайного і сильного аромату. Крім того, при сортуванні зібраного валеріанового коріння збирачі повинні навчитися відрізняти їх від кореневищ небезпечного та отруйного **ластівня лікарського**. Коріння цієї рослини дещо світліше, кореневища повзучі. Сировина ластівня, перебуваючи в одному місці з корінням валеріани, має властивість вбирати валеріановий запах. Існує ще кілька рослин, які легко можна переплутати з валеріаною. Схожі з валеріановими кореневищами **чемериці Лобеля** (позначити чемерицю можна за наявності шнуроподібних придаткових коренів світлого кольору). Зовнішній вигляд листя лабазника в'язолистого і квіти, і листя конопляного коньяна вводять в оману збирачів сировини, які приймають названі рослини за валеріану. Лабазник відрізняється від валеріани квітками кремового кольору (з роздільними пелюстками), зібраними у волоті. Посконник немає кореневищ, лише єдиний циліндричний корінь.

Заготівля кореневищ валеріани відбувається в перші осінні місяці або на початку весни. Кореневища викопують за допомогою лопат, очищають від ґрунтових мас, зрізають надземну частину рослини та миють у холодній воді. Підготовлену сировину спочатку пров'ялюють, а потім сушать, розкладаючи в один тонкий шар і періодично перетрушуючи. Кореневища видають стійке пахощі, на смак пряні, з поєднанням солодощі та гіркоти. Зберігатися кореневища можуть втрати властивостей до 3 років. ^[6]

Література

1. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Валеріана>
2. Valeriana officinalis, avogel.com/plant-encyclopaedia/valeriana_officinalis.php
3. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
4. Valerian, botanical.com/botanical/mgmh/v/valeri01.html
5. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
6. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
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/563ec7
8. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
9. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
10. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
11. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - 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. Критичне розв'язання ефекту 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. Клінічна фармакологія препаратів валеріани та європейські традиції їх застосування: аварія пострадянських стереотипів, <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., Ткачов О. В. та ін. letuchih-veschestv-listiev-v-okrestnostyah-g-yaroslavlya-iv-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. Репіх. ЛИСТИ В ЄВРОПУ, <http://magister.msk.ru/>
 21. Valerian, [drugs.com\mtm\valerian.html](http://drugs.com/mtm/valerian.html)

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus.info.

Valerian - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 09.07.2017

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

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



Ромашка (лат. Matricária)

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

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

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

Корисні властивості ромашки лікарської

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

Основні речовини	В одній чашці (237 г) ромашкового чаю міститься [5]:
Вода	236 г
Вуглеводи	0,5 г
Мінерали	мг/100 г
Калій	21,33 мг
Кальцій	4,74 мг
Магній	2,37 мг
Залізо	0,19 мг
Марганець	0,1 мг
Цинк	0,09 мг
Мідь	0,04 мг
Вітаміни	мг/100 г
Вітамін А	0,05 мг
Вітамін В5	0,03 мг
Вітамін В1	0,02 мг
Вітамін В2	0,01 мг
Фолати	0,002 мг

Що саме використовують і в якому вигляді

Лікарське значення мають **ромашкові суцвіття**. Широко поширене як внутрішнє, і зовнішнє застосування настою з квіткових кошиків. Призначають інгаляції над гарячими парами настою. З лікувальною метою використовують ромашковий чай, відвар. Зовнішньо застосовують настій або **відвар ромашки** у вигляді полоскань, примочок, припарок, клізм, промивань, ванних процедур. У гомеопатії здобула визнання **настоянка ромашки**. Нетрадиційна та офіційна медицина також використовують **ефірну олію ромашки** [6]

Лікувальні властивості

Квітки ромашки аптечної містять (у складі летючого масла) матрицин і матрикарин, похідні хамазулену, сесквітерпенові спирти, бісаболол, бізабололоксид, кетоспирт, похідні кумарину, флавоноїди, ситостерин, холінин, валеріанова, саліцилова), фітостероли, вітаміни [7]

Настій із квіткових кошиків використовується як антисептик, засіб із жовчогінним, заспокійливим, протисудомним, в'яжучим, кровоспинним ефектом. **Настій ромашки** призначають внутрішньо при спазмах кишечника, запаленні в печінці, жовчному міхурі, нирках та сечовому тракті, при мізерних менструаціях, істеричних реакціях, при судомах та стані неврозу, при невралгії трійчастого нерва.

Ромашкова ефірна олія активізує діяльність центральної нервової системи, прискорює рефлекторні функції, розширює судини головного мозку, збільшує частоту кардіо- та дихального ритмів.

Призначають препарати ромашки у комплексній терапії гастритів алергічного походження, колітів, при затримці менструального циклу, хворобливих відчуттях у ділянці матки, при ревматизмі, бронхіальній астмі, ангіні.

Препарати ромашки стимулюють секреторні процеси в травному тракті, прискорюють відтік жовчі, усувають свербіж, сприяють інтенсивному потовиділенню, діють як антиалерген .^[8]

В офіційній медицині

Ромашка є складовою багатьох препаратів, визнаних офіційною медициною:

Квітки ромашки , в упаковках;

- **Ромазулан** , у складі якого масло ромашки, ммин та антисептик. Призначають при гастритах, дуоденітах, порушеннях травлення та здуття (по половині чайної ложки на 200 мл окропу). Для приготування компресу, клізм та промивань готують рідину з розрахунку 1,5 чайної ложки ромазулану на літр води. Застосовують препарат зовнішньо при стоматиті, отіті, гінгівіті, уретриті та циститі, трофічних виразкових ураженнях. Засіб має протисвербіжну , дезодоруючу та антимікробну дію;^[6]
- **Алором** (мазь з екстрактом ромашки) – призначається при лікуванні пролежнів та міозитів, при плекситі, радикуліті, артриті. Засіб містить екстракт ромашки, алое та календулу, лікарські олії. Має місцевий протизапальний та знеболюючий ефект;
- **Арфазетин** – фітозбір із суцвіттями ромашки. Застосовується при діабеті як препарат, що знижує рівень цукру на крові. Серед складових, крім ромашки, чорниці, шипшини, хвощ польовий, звіробій, аралія маньчжурська. Призначають засіб при лікуванні діабету легкого та середнього ступеня тяжкості;
- **Ротокан** – препарат, до складу якого входять екстракти ромашки, нігтиків та деревію. Чинить протизапальну дію, використовується при афтозних стоматитах, гінгівостоматитах , виразковому ураженні ясен. Відновлює пошкоджену слизову оболонку і характеризується кровоспинною властивістю.^[9]

У народній медицині

При кишкових судомах, здутті та підвищеному газоутворенні, хворобливих менструаціях, при простудних захворюваннях як антисептик п'ють ромашковий чай: столову ложку суцвіт'кошиків заварюють у 200 мл окропу. Зовнішньо ромашковий відвар застосовують для полоскань порожнини рота та горла, при накладанні примочок, при прийнятті лікувальних ванн.^[7]

При гастриті та виразкових осередках готують чай з ромашки та меліси (трав'яного матеріалу взяти у пропорціях 1:1). Столову ложку трав'яної сировини запарити у склянці окропу. Пити чай гарячим, до 3 склянок на добу протягом 2 місяців.

При гастриті або ентериті заварюють у склянці окропу дві чайні ложки суміші з трав, взятих у рівній кількості (квітки ромашки лікарської, деревій, полин гіркий, листя м'яти холодної та шавлії). Настій пити процідженим у гарячому вигляді двічі на добу по 100 мл за півгодини їжі.

При здутті після неякісної їжі застосовують відвар: у рівних частинах ромашку, ягоди ялівцю, траву м'яти холодної, звіробою та золототисячника кип'ятять 10 хвилин (на склянку води взяти столову ложку трав'яної сировини). Остиглий відвар п'ють (після прийняття проносного) по 3 склянки на добу. [8]

При аскаридозі призначають настій ромашки без'язичкової. Столову ложку суцвіть-кошиків наполягати в 1,5 склянках окропу протягом 60 хвилин у посудині під кришкою. Пити процідженим по 150 мл вранці та ввечері. При гострицях одночасно роблять клізми з 50-100 мл цього ж настою. [10]

При безсонні, як снодійне засіб, приймають настій суцвіть: чайна ложка квіткових кошиків на склянку окропу. Пити склянку проти ночі за годину до сну.

При метеоризмі корисний чайний напій, який готують із ромашки, кореня валеріани та насіння кмину. Змішати квітки ромашки, валеріановий корінь та насіння кмину у пропорціях 6:4:1. Одну столову ложку змішаних трав запарити окропом та витримати настій близько 20 хвилин. Процідити та приймати по 100 мл вранці та ввечері при підвищеному газоутворенні. [11]

При хронічному гепатиті та цирозі печінки рекомендують наступний збір: взяти по дві столові ложки суцвіть ромашки лікарської, пижми, кореня лопуха, оману, трав'яної сировини звіробою, деревію, горця пташиного, черги, ягід шипшини. Одну столову ложку трав'яної суміші залити склянкою окропу, тримати на водяній бані півгодини, потім охолоджувати за кімнатної температури протягом чверті години, процідити, додати кип'яченої води, щоб відвар збільшився до об'єму 200 мл. Пити по третині склянки тричі на добу, перед їдою протягом 2-3 тижнів. Приймати такий відвар можна з перервами, курсами, раз на 2-3 місяці. [3]

Як готується **настоянка ромашки**? Для приготування настойки використовують як суцвіття, а й усі надземні частини рослини. Траву зривають у період цвітіння і подрібнюють, з'єднуючи та розтираючи в однакових пропорціях із алкоголем міцністю 35 %. Після настоювання проціджують настойку. Рідина, що вийшла, є сильним концентратом і називається первинною, «материнською» настойкою. Первинну настойку розводять повторно та застосовують у курсах гомеопатичного лікування. [12]

За рекомендацією лікаря призначається **ромашка дітям** від двох місяців для використання в раціонах харчування з метою покращення травлення (у вигляді дитячого ромашкового фіточа): один пакетик фіточа залити склянкою окропу та дати настоятися 5-7 хвилин. Давати дитині теплому вигляді 2-3 десь у добу, починаючи з однієї чайної ложки, поступово збільшуючи обсяг до рекомендованої норми. Тривалість та дозування 86+ вживання необхідно погоджувати з педіатром.

Зовнішнє застосування:

При застуді або ревматизм приймають **ванни з відваром ромашки** (200 г квіток ромашки з розрахунку на 8 літрів води).

Кашкою з ромашкових суцвіть лікують шкірний рак, прикладаючи припарки на уражені місця.

Настій квіток ромашки на олії використовують у підігрітому вигляді для розтирання при подагрі та ревматичних захворюваннях, для компресів на шию при осиплості та втраті голосу.

Знайшла ромашка **застосування в гінекології** : столову ложку суцвіть-кошиків необхідно наполягати в літрі окропу. Після процідити та використовувати в теплому вигляді для спринцювання двічі на добу ^[10]

Напар з ромашки використовують для обробки ран, що загноїлися, для промивання виразкових вогнищ, при кон'юнктивіті, при екземі, фурункулах, панариції, свербезі. При вушних виділеннях промивають вуха ромашковим напаром у поєднанні з 5%-ним перекисом водню.

При мокнучій екземі, висипаннях на шкірі, ранах і виразках призначають **ванну** : 4 столові ложки суцвіть-кошиків кип'ятять в літрі води 10 хвилин і відвар додають в повну ванну.

Розтерті **свіжі суцвіття ромашки** вкладають у носа, щоб вилікувати застуду. ^[8]

При ангіні допоможуть полоскання **ромашковим настоєм** : 20 г листя та квіток ромашки залити склянкою окропу. Витримати настій близько 20 хвилин, потім процідити і використовувати як рідину для полоскання кілька разів на добу.

Ванна із загальнозміцнюючим та заспокійливим ефектом. Приготувати збір з ромашки лікарської, материнки, чебрецю, череди, листя кропиви дводомної та чорної смородини, взявши сировини у пропорціях 3:1:5:2:5:2. 150 г трав'яної суміші залити 2-5 л окропу (залежно від потрібної концентрації відвару), прокип'ятити 10 хвилин на невеликому вогні, процідити та додати відвар у ванну, наповнену водою (температура води не більше 37 градусів). Ванну приймати протягом чверті години, 2-3 рази на тиждень протягом двох тижнів. Важливо пам'ятати, що при цьому область серця повинна бути вище рівня води . ^[3]

У східній медицині

Авіценна приписував ромашці протизапальний ефект. У своєму « **Каноні медицини** » він характеризував рослину як засіб, що пом'якшує та усуває вогнища запалення. Ромашка, на думку Авіценни, знімає напругу, при цьому зміцнює м'язи і є найбільш дієвим природним засобом для позбавлення від втоми, слабкості та знемоги ^[13]

У наукових дослідженнях

Як одна з найцінніших лікарських рослин, ромашка природним чином постійно приваблювала інтерес дослідників у сфері медицини.

Цілющі **властивості ромашки** вивчалися з часів Гіппократа, Плінія, Діоскорида , Галена та Асклепія. Гіппократ описував ромашку як лікарську рослину, а Гален та Асклепій рекомендували **ромашковий чай** . У травнику, написаному латиною в 16-му столітті, італійський лікар і ботанік Маттіолі приписував ефірній олії ромашки значення спазмолітика.

У 1500 р. Ієронім Бруншвіг , лікар і фармацевт, вперше описав процес дистиляції ефірної олії ромашки. ^[12]

Американський ботанік Джеймс Дьюк писав про роль ромашки у протиалергічній терапії. У своїй праці «Зелена аптека» (1992) Дьюк наголошує, що ромашка містить сім різних антигістамінних хімічних компонентів, що пояснює роль рослини в усуненні симптомів алергії (одночасно з цим існують випадки індивідуальної непереносимості самої ромашки).

Джон Хейнерман в «Енциклопедії фруктів, овочів і трав» стверджує, що ромашковий чай, один з небагатьох трав'яних чаїв у рослинному царстві, сприяє відновленню тканин печінки та її оновленню ^[14]

Найширший спектр терапевтичних якостей ромашки є об'єктом вивчення групи індійських вчених (Дж. Шриваштава, Е. Шанкар, С. Гупта). ^[15]

Ефект від застосування екстракту ромашки в лікуванні афтозного стоматиту досліджували А. Тадбіра, С. Пуршахидіб, Х. Ебрахімік, З. Хаджипурд та ін ^[16]

Можливість використання ромашки як антидепресанту та позитивний її вплив на пацієнтів, які перебувають у стані депресії, були проаналізовані зарубіжними представниками науки: Дж. Шульц, К. Рокуелл, А. Ньюберг. ^[17]

Чи діє **ромашка проти раку**? Можна сказати, що значне місце відведено ромашці у майбутній боротьбі з онкологічними захворюваннями.

У науковій роботі Гончарової Т. та Лукашук С. обґрунтовуються можливості використання полікомпонентного трав'яного збору (до якого включено ромашку) в антираковій терапії. ^[18]

Біологічну активність речовин ромашки, мінеральні елементи, що містяться в ефірній олії рослини, досліджували П. Г., Єфремов А., Гордієнко Г., Агафонова Е. ^[19]

Регулювання ваги

Ромашка підвищує апетит та покращує засвоєння поживних елементів.

У кулінарії

Ромашка давно стала складовою різноманітних напоїв. Оригінальний, дещо пряний смак та специфічний «яблучний» аромат пояснюють популярність ромашки в меню вегетаріанців.

Ромашковий чай. Для приготування ароматного чаю з ромашки знадобляться наступні інгредієнти: 2 столові ложки свіжих суцвіть ромашки, 2 чашки окропу, дві скибочки яблука, мед. Промити квіти ромашки проточною водою. Обдати заварювальний чайник окропом. Яблучні скибочки розім'яти дерев'яною ложкою. Квіти ромашки та яблуко залити у заварювальному чайнику двома чашками окропу. Наполягати чай 5 хвилин|мінута|. Розлити по чашках. Додати мед за смаком ^[20]

Суп з ромашкою та цвітною капустою. Щоб приготувати таку оригінальну вегетаріанську страву, знадобиться: 6 чайних пакетиків ромашкового чаю, 3 чашки води, 500 г цвітної капусти, чверть цибулини, 2 стебла селери, столова ложка оливкової олії, сіль, перець. У глибокій каструльці приготувати з води та ромашкового чаю в пакетиках відвар, прокип'ятивши його 5 хвилин. Пакетики видалити з відвару. Цвітну капусту розділити на суцвіття і варити в ромашковому чаї під кришкою закритою 15 хвилин. У сковорідці обсмажити цибулю та селера на маслі. Пюрувати варену цвітну капусту, цибулю з селерою, сіль, перець та ромашковий відвар у блендері. Залежно від кількості ромашкового чаю, що додається, можна зробити суп-пюре густішим або рідкішим. ^[21]

У косметології

Екстракт ромашки входить до складу різних засобів доглядової косметики. Відмінним косметичним ефектом має квітковий лід, приготований із відвару ромашки. Такі крижані кубики можна використовувати як тонік, протираючи ними обличчя. Зняти набряки, усунути

мішки та синці під очима допоможе ромашковий чай. Залиті невеликою кількістю окропу та охолоджені пакетики ромашкового чаю прикладаються до віків на кілька хвилин.

Настій ромашки використовують як ополіскувач для волосся: він має легкий тонуючий ефект і надає золотистого відтінку ^[6]

Використання в парфумерії

Ефірне масло ромашки виправдало себе і в парфумерній промисловості. Аромат ромашки вносить різноманітність у так звані квіткові та деревні композиції.

Інші види використання

Олія ромашки використовується в ароматерапії. Декілька крапель олії в аромалампі, на носовій хустці, або невеликому шматочку тканини знімають напругу, діють розслаблююче та заспокійливо. Дихати при сеансі ароматерапії потрібно повільно та розмірено.

Масажні процедури також включають інтенсивне використання ефірної ромашкової олії. Для масажу краще поєднувати масло ромашки з оливковою або лавандовою ^[12]

Ромашка лікує не лише людей, а й рослини. Розпилення над грядками з молодими сходами ромашкового чаю захищає багато садових та городніх культур від грибкового ураження та цвілевої хвороби ^[14]

Небезпечні властивості ромашки та протипоказання

Чи має **ромашка протипоказання**? Неправильно розраховані, перевищені дози ефірної олії ромашки можуть спровокувати біль голови і стан загальної слабкості, розбитості. При вживанні ромашки протягом рекомендованого часу не відзначають специфічних побічних дій, але великі дози викликають загриптість, кашель, запалення слизової оболонки очей, хворобливі та рясні менструації, психічні розлади (дратівливість, страх, нав'язливі та маячні ідеї, галюцинації). Важливо пам'ятати і про можливу індивідуальну непереносимість компонентів ромашки у складі будь-якого препарату, що може спричинити розвиток алергічної реакції. ^[10]

Ромашка при вагітності не протипоказана, але її застосування має бути обмеженим та суворо за рекомендацією лікаря.

Протипоказанням до лікування препаратами з ромашки є:

- анацидний гастрит, що розвивається внаслідок зниження/відсутності у шлунковому вмісті соляної кислоти;
- виниклі у зв'язку з цим видом гастриту виразкові ураження шлунка або дванадцятипалої кишки. ^[11]

Ботанічний опис

Це трав'яниста рослина-однолітник сімейства *Астрових (Складноцвітних)*.

походження назви

У народі ромашку називають *лучником, матковою травою, камінчиком, романовою травою, романником, романим кольором*. Походження назви зводиться до двох версій: використання латинського слова, що вживається в стародавніх травниках, прикметника «**romana**» (chamaemelon romana - "ромашка римська"); запозичення із польської мови. Латинське найменування - **Matricaria** (від "matrix" - "матка") - пояснюється широким застосуванням

рослини в терапії захворювань гінекологічного характеру. Термін був введений у науковий побут Карлом Ліннеєм.

Види

Налічують 25 видів рослини. Найбільш поширені з них:

- **Ромашка лікарська** (*аптечна, обдерта*). Ареал зростання - Північна Америка, Євразія. Ромашка аптечна – один із найбільш культивованих видів. Цінна лікарська рослина, ефірна олія якої містить речовину хамазулен , що успішно застосовується в медицині.
- **Ромашка без'язичкова** (*зелена, американська, пахуча*) - спочатку ендемік Північної Америки. Ареал проростання у світі надзвичайно великий. Рослина з сильним і стійким ароматом, що успішно використовується в медичних цілях ^[1]
- **Ромашка лікарська** - трава заввишки до 40-50 см. Коренева система стрижнева, корінь слабо розгалужений. Стебла ребристі, мають безліч відгалужень, листя сидяче, двоякоперисторозсічене , з ниткоподібними сегментами. Суцвіття – численні кошики. Всередині квітки трубчасті, яскраво-жовті, по краях - язичкові, білі. Плід - довгаста сім'янка, що дозріває на початку літа. Період цвітіння ромашки починається у травні та триває до серпня, іноді до ранньої осені.

Ромашка росте на узбіччях доріг, луках, галявинах, на легких піщаних ґрунтах, між посівними культурами. Рослину культивують як лікарську ^[2,4]

Умови вирощування

Історія культивування ромашки налічує століття. Період вегетації не тривалий - близько 2 місяців, а життєвий цикл рослини укладається у відрізок від 3 до 4 місяців. Насіннєвий матеріал ромашки проростає за плюсової температури від 3 градусів. При температурному режимі від 20 градусів приблизно протягом тижня з'являються повноцінні сходи. Для посіву вибирають родючі ґрунти середнього механічного складу. Добре приживається ромашка на ділянці після вирощування на ньому чистої пари, озимих культур, що йдуть по чистому пару, просапних культур. Якщо засівають ромашку в ґрунт з-під озимої культури, спочатку луцять стерню, а з настанням осені орають зябь на глибину 0,2 метра і вносять органічні добрива.

Спосіб розмноження ромашки насіннєвої. Посів проводять восени за місяць або за пару днів до настання заморозків. Успішні підзимові посіви. Нормативи осіннього засіву коливаються від 20 до 25 г насіння на 1 гектар (присипають шаром ґрунту до 1 см). Зимова норма налічує на 10 г більше. Відстань між рядами 0,4 метри. Після посіву навертають землю, щоб зберегти вологу, запобігти видуванню насіння вітром. Для збереження дрібних сходів початкові позначення міжрядь проводять вручну, пізніше для розорювання використовують культиватор, а ряди пропалюють ^[2]

Розсаджують дорослі кущі на початку осені, при пересадці обов'язково зберігати на корінні груди землі.

Рослина потребує помірного поливу і світлолюбного. Відмінні врожаї ромашка дає на відкритій місцевості, освітленій великою кількістю сонячних променів. Ромашка добре переносить зимівлю в умовах великих снігових заметів. ^[3]

Суцвіття-кошики ромашки лікарської збирають улітку, якщо погода без опадів. Квіткові кошики заготовляють без стебла, довжина залишків квітконіжних при цьому не повинна перевищувати 3 см. Сушать сировину в тіні, в місцях з хорошою вентиляцією, розклавши

суцвіття тонким шаром на тканині або папері, час від часу струшуючи. Збір роблять у кілька етапів, у міру розкриття нових квіток. Заготівля сировини збігається саме з тим періодом цвітіння ромашки, коли трубчасті квітки в кошиковому розквіті розкрилися на $\frac{1}{2}$, а крайні ще не опускаються донизу (тобто коли язичкові квітки по краю розміщені горизонтально). Недотримання цього правила призводить до того, що при сушінні суцвіття розсипаються. Прискорює процес збору спеціальний пристрій, гребок. Зовні схожі з ромашкою лікарської ромашка непахуча і нив'яник звичайний може бути зібраними помилково. Поряд із ромашкою лікарською заготовляють і кошики ромашки без'язичкової.

У промислових масштабах сировину ромашки зберігають у щільних паперових мішках. Вдома найкраще зберігати ромашку в фарфоровій тарі, що надійно закривається. ^[4]

Ланцюг живлення

Ромашка є частиною зеленого корму на пасовищах і поїдається великою та дрібною рогатою худобою разом з іншими травами. Однак через наявність у частинах рослини дубильних речовин та специфіки хімічного складу, після включення ромашки в корм кози або корови, молоко набуває особливого, досить неприємного запаху.

Література

1. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ромашка>
2. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
3. Лікувальний квітник. Школа квітникаря (журнал). № 3 (36), липень 2017. - С. 25
4. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
5. Chamomile herbal tea
6. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с. – (Світ захоплень).
7. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк. іл.
8. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
9. Вікіпедія, https://ru.wikipedia.org/wiki/Ромашка_аптечна
10. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
11. Щаділов Є. Цілющі бур'яни. 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 past with bright future, [ncbi.nlm.nih.gov\ pmc \articles\PMC2995283\](http://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2995283/)
16. The effect of Matricaria chamomilla (chamomile) extract in Orabase on minor aphthous stomatitis, randomized clinical trial, [sciencedirect.com\science\article\ pii \S2210803315000342](http://sciencedirect.com/science/article/pii/S2210803315000342)
17. Chamomile (Matricaria recutita) може здійснювати antidepressant activity in anxious, depressed humans: an exploratory study, [ncbi.nlm.nih.gov\ pubmed \22894890](http://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22894890)
18. МОЖЛИВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО РОСЛИННОГО СИРОВИНИ ПРИ ЛІКУВАННІ ОНКОЛОГІЧНИ ЗАХВОРЮВАНЬ , [cyberleninka.ru\article\n\vozmozhnost-ispolzovaniya-lekarstvenno-rastitelnogo-syrya-pri-lechenii-onkologicheskikh-zabolevaniy](http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnost-ispolzovaniya-lekarstvenno-rastitelnogo-syrya-pri-lechenii-onkologicheskikh-zabolevaniy)

19. До питання про зміст біологічно активних речовин ромашки аптечної (*Chamomilla recutita*) та ромашки запашної (*Chamomilla suaveolens*), що виростають в красноярському краї _
20. Chamomile herb tea, <http://food.com/recipe/chamomile-herb-tea-190742>
21. Chamomile cauliflower soup, <http://food.com/recipe/chamomile-cauliflower-soup-126344>

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Chamomile - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 20.08.2017

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

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