www.journal.edaplus.info

#2 (2)
2017

ISSN 2755-9416

Журнал здорового харчування та дієтології

У номері:

Іван чай

Чабрець

Конюшина

Родіола

Подорожник

Докладний опис корисних, цілющих та небезпечних властивостей

Застосування у східній, народній та офіційній медицині

Використання в кулінарії та косметології

Види та умови вирощування

Правила заготівлі та зберігання

Edition of the EdaPlus.info project

Зміст

Ткачова Н., Єлісєєва Т. І ван-чай (Chamaenérion angustifolium, Epilóbium angustifolium) 2
Ткачова Н., Єлісєєва Т. Чабрець (Thýmus) 10
Ткачова Н., Єлісєєва Т. Конюшина (Trifólium) 18
Ткачова Н., Єлісєєва Т. Родіола (Rhodíola) 26
Ткачова Н., Єлісєєва Т. Подорожник (Plantágo) 31

Іван-чай (лат . Chamaenérion angustifolium або Epilóbium angustifolium)

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

Ключові слова: іван-чай, кіпрей, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Хімічний склад та наявність корисних речовин

У 100 г сирого листя іван-чаю міститься:
Вода – 70, 78 г
Вуглеводи – 19, 22 г
Білки – 4, 71 г
Жири – 2, 75 г
Харчові волокна – 10, 6 г
Ккал - 103
Мінерали:
Калій – 494 мг
Кальцій – 429 мг
Магній – 156 мг
Фосфор – 108 мг
Натрій – 34 мг

Цинк – 2,66 мг
Залізо – 2,4 мг
Вітаміни:
Ніацин – 4,674 мг
Вітамін С – 2,2 мг
Вітамін В6 – 0,632 мг
Вітамін А – 0,18 мг
Рибофлавін – 0,137 мг
Фолати – 0,112 мг
Тіамін - 0,033 мг [4]

Що саме використовують і в якому вигляді

Настій чи відвар з урахуванням листя і трави іван-чаю призначають як внутрішнього, так зовнішнього використання – як полоскань, примочок. Настій використовують і для лікувальних промивань, компресів при обробці ран. Відвар із квіток іван-чаю також застосовують як внутрішньо, так і зовнішньо.

Лікувальні властивості

За хімічним складом листя іван-чаю містять: вуглеводи, слиз, пектин, тритерпеноїди, олеанолеву, урсолову, гідрооксиурсолову та гідрооксилеанову кислоти; кавову, кумарову, елагаву та фенілкарбонові кислоти; флавоноїди: сексангуларетин, кемпферол, кверцетин, міріцитин; глюкозид рамнозид та арабінозід кверцетину; рамнозид кемпферолу; дубильні речовини, алкалоїди, аскорбінову кислоту та каротин. Складовими листя іван-чаю також є мінеральні солі: заліза, міді, марганцю, нікелю, титану, молібдену та бору. Квітки кипрію містять антоціани, коріння – білки, солі фосфору, кальцію та кобальту. У насінні містяться жирні олії. До складу коріння іван-чаю входять органічні кислоти, полісахариди, крохмаль.

Значна кількість дубильних та слизових речовин пояснює протизапальні та знеболювальні властивості іван-чаю. Застосовують рослину при катарах шлунка з підвищеною кислотністю, при захворюваннях легень; для полоскань при ангіні, запалених яснах; при отитах, запаленні середнього та зовнішнього вушного каналу; при носових кровотечах та гайморитi. Водним відваром лікують екзему, опіки, висипання на шкірі. Іван-чай ефективний при мігрені, безсонні та олігоменореї.

Речовина ханерол, що міститься в суцвіттях кіпрею, активно впливає на пухлини, і, маючи низьку токсичність, пригнічує їх зростання [2,5] .

В офіційній медицині

Серед аптечних засобів, що містять іван-чай – трав'яна сировина, що випускається під назвою « *Трава скрупу вузьколистого* ». Трав'яна сировина іван-чаю подрібнена і призначається для надання заспокійливого, спазмолітичного, жарознижуючого, протисудомного впливу. Протипоказанням до вживання трави кипрію є стан вагітності та непереносимість компонентів рослини та пов'язана з цим можлива алергічна реакція.

У народній медицині

- При виразці шлунка, колітах та гастритах застосовують відвар з іван-чаю: 15 г трав'яної сировини на склянку окропу. П'ють по столовій ложці 3 рази на день перед їдою [2].
- При простатиті в склянці окропу заварити столову ложку подрібненої сухої трави іван-чаю. Дати настоятися, процідити і приймати по дві столові ложки тричі на добу перед їдою.
- При запаленні у шлунково-кишковому тракті 3 столові ложки подрібненої трави запарити у 200 мл окропу. Готувати відвар на водяній бані чверть години, настоятись і охолодити, процідити. Призначають по дві столові ложки тричі на день перед їдою.
- При аденомі простати рекомендують відвар з 1,5 столової ложки сушеного листя та квіток кипрею на 200 мл окропу. Приймати по 1 склянці вранці та на ніч.
- При головних болях 3 столові ложки сухої трав'яної сировини залити склянкою окропу. Готувати на водяній бані протягом чверті години. Пити по 2 столові ложки тричі на добу.
- При синдромі хронічної втоми 2 столові ложки трави іван-чаю залити 400 мл окропу, довести до кипіння на невеликому вогні. Приймати по третину склянки тричі на добу перед їдою.
- Для поліпшення роботи кишечника 2 столові ложки подрібненого коріння іван-чаю залити 400 мл окропу. Дати настоятися 3:00. Приймати натще вранці 3 столові ложки відвару.

- При недокрів'ї столову ложку трави кипрію запарити в 200 мл окропу. Наполягати протягом 2 годин. Приймати тричі на добу по їдальні [6].
- У комплексі з антираковою терапією радять наступний збір: квітки зливи, трава звіробою з квітками, листя подорожника великого, квітки білої акації (у пропорціях 2:2:2:1). Чайну ложку суміші заварити 200 мл окропу, настояти 30 хвилин, процідити та приймати по склянці на день.
- При безсонні залити столову ложку подрібненого коріння іван-чаю склянкою окропу, наполягати годину, процідити. Пити по столовій ложці тричі на добу перед їдою.
- При гіпертонії рекомендують знаменитий кипрейний мед, який нормалізує артеріальний тиск і корисний при безсонні.
- При гайморитi заварити в 0,5 л окропу дві столові ложки трави іван-чаю, довести до кипіння і наполягати півгодини. Пити по третині склянки тричі на день за півгодини до їди.
- При пневмонії заварити в 1 склянці окропу 15 г трави іван-чаю та наполягати 60 хвилин. Пити по третині склянки тричі на добу за 20 хвилин до їди.
- При мігрені взяти трав'яної сировини іван-чаю та конюшини в пропорціях 1:1. Столову ложку суміші залити 200 мл окропу, дати настоятися півгодини, процідити. Приймати як звичайний чай до двох склянок на добу.
- При порушеннях менструального циклу рекомендують чай: столову ложку трави та квіток іван-чаю та квіток липи заварюють у склянці окропу. Проціджений настій приймати по чашці тричі на день.
- При аднекситі столову ложку із суміші сухого листя іван-чаю та папороті заливають 200 мл окропу, готують 10 хвилин на водяній бані. Пити по чверті склянки тричі на день перед їдою.
- При клімактеричному неврозі корисний чай з листя іван-чаю та ожини. Чайну ложку нарізаного сухого листя кипрею та ожини заварюють у 200 мл окропу, настоюють і п'ють по чашці тричі на добу. [7].

Зовнішньо:

- При пролежнях 2 столові ложки нарізаного листя іван-чаю запарити в склянці окропу. Готувати відвар на маленькому вогні чверть години. Дати настоятися, процідити. Використовувати як рідину для промивання пролежнів.
- При кон'юнктивіті столову ложку подрібненого листя і квіток запарити в 200 мл окропу. Готувати відвар на повільному вогні чверть години. Дати настоятись. У проціджeному та охолодженому відварі змочувати ватяний тампон і протирати очі [6].
- При псоріазі, нейродерміті, екземі готують ванну: 0,5 кг сухої трави іван-чаю і материнки звичайної запарюють у відрі окропу. Настоюють близько години, проціджений настій додають у повну ванну. Приймати ванну протягом чверті [7].
- Для приготування відвару для примочок, промивань, компресів беруть трав'яної сировини 2-3 столові ложки на 0,5 літра води [5].

У східній медицині

Лікарі Тибету рекомендують іван-чай при безсонні, приступах головного болю і приписують йому властивості засобу, що пригнічує активність ракових клітин.

Траву кипрію рекомендують монгольські медики у терапії кишкових розладів, при шлунковій виразці. Застосовують іван-чай як засіб, який зупиняє блювання і усуває симптоматику харчового отруєння.

У наукових дослідженнях

Вивчення кіпрю вузьколистого зберігає свою актуальність для вчених, оскільки медичний потенціал цієї рослини до кінця не розкрито.

Зміст танінів у листі зніту вивчали Б.Р. Браун, П. І. Браун, У. Т. Пайк. [8]

Фролова Т.С., Сальникова О.І., Дударєва Т.А., Кукіна Т.П., Синіцина О.І. досліджували виділення урсолової кислоти кіпреєм вузьколистим та дали оцінку кислоти за допомогою мікробіологічних тестів. Фролова Т.С., Сальникова О.І., Кукіна Т.П. також аналізували систему ліпофільних кислот, що виділяються кіпреєм вузьколистим. [9]

Заходам боротьби з комахами-шкідниками, що загрожують культурі іван-чаю присвячена наукова робота Зоріна Д. П. [10]

Предметом наукового інтересу К. О. Тамма є реакція кипрю вузьколистого на різні джерела азоту у водній культурі. [11]

Регулювання ваги

Кіпрій сприяє прискоренню ліпідного обміну, нормалізує травні функції та рівень холестерину, звільняє організм від «зайвої» води, має м'який проносний ефект, стримує апетит.

У кулінарії

Молоде **листя та пагони** зніту зайняли свою нішу в кулінарній сфері, їх використовують як звичайну спаржу. Листя смачне в овочевих стравах, у складі салатів. **Корінь** іван-чаю теж їстівний, його очищають і обсмажують. Але в їжу годиться коренева частина рослини, зібрана

до періоду розкриття квіток, інакше корінь віддає гіркотою. Траву кипрію їдять як у сирому, так і у тушкованому вигляді.

Сироп із іван-чаєм. Щоб приготувати такий сироп знадобиться: 40 квіток рожевої конюшини, 30 квіток білої конюшини, 50 квіток кіпрею (іван-чаю), половина чайної ложки галун, 2,3 кг цукру, 3 склянки води. Ретельно промити квіти і змішати їх із цукром та галуном у глибокому посудині. Додати закипілу воду і добре перемішати. Дати настоятися 15 хвилин і довести до кипіння. Квітково-сиропну масу віджати, сироп, що вийшов, розлити у вимиті банки і стерилізувати на гарячій водяній бані не менше 10 хвилин. [12]

Салат із іван-чаєм. Для приготування салату знадобиться: близько 150 г пагонів та листя іван-чаю, зелена цибуля, зелень кропу та петрушки, столова ложка рослинної олії (або нежирна сметана), сіль. Листя та пагони іван-чаю вимити, обсушити, дрібно подрібнити, змішати з нарізаною зеленою цибулею, кропом та петрушкою. Заправити рослинним або сметаною і додати сіль до смаку [7].

У косметології

Для проведення косметичних процедур використовують **спиртову настойку** іван-чаю. Перш за все нанести маску на обличчя або волосся, необхідно провести тест на можливу появу алергічної реакції на настоянку з кіпрю.

Зміцнюючі маски для волосся

- Маска з іван-чаєм для волосся на основі олій та яєчного жовтка. Для приготування маски з'єднати дві столові ложки олії реп'яха, один жовток і п'ять крапель ефірної олії сосни. З'єднані інгредієнти розігріти на повільному вогні, влити в суміш 10 мл настоянки кипрію, розмішати та нанести на волосся по всій довжині. Голову укутати поліетиленом чи рушником. Через годину маску змити та вимити волосся.
- Маска з іван-чаєм для волосся на основі олій та березового соку. Касторова олія, олія реп'яха і березовий сік (взяти в пропорціях 1:1:2, набираючи чайною ложкою) з'єднати з 10 мл настоянки кипрію. Масажуючи, втерти маску в шкіру голови і нанести на волосся від коріння до кінчиків. Голову укутати. Змити маску за 60 хвилин.
- Маска з іван-чаєм для волосся лимонно-морквяна. Одну моркву та лимон подрібнити в блендері або пропустити через м'ясорубку та додати 10 мл настоянки зніту. Масу нанести на волосся, укутавши голову. Змити маску за годину або півтори.
- Апельсинова маска з іван-чаєм для волосся. Апельсин подрібнити в блендері, влити в масу, що вийшла, 10 мл настойки іван-чаю. Маску нанести на волосся та змити через півгодини.
- Для кращого зростання волосся рекомендують мигдально-молочну маску з іван-чаєм. 0,5 склянки мигдалю перемолоти і додати до нього 10 мл настоянки кипрею та молока. Вимішувати, поки не вийде сметанна суміш. Маску наносити на вологе волосся та змити через 1,5 або 2 години.
- Щоб надати волоссю більшого обсягу використовують яєчно-пивну маску з іван-чаєм. Для приготування маски змішати 10 мл настойки іван-чаю, 0,5 склянки пива, 1 яйце та невелику кількість шампанського. Нанести маску на вимите та вологе волосся і змити підкисленою водою через 20 хвилин.
- Досягти більш м'якого волосся можна за допомогою наступної маски: настойку іван-чаю (10 мл) змішати з 90 мл охололого окропу, одеколоном і лимонним соком (по 15 мл) і 5

мл гліцерину. Суміш втирають у основу волосся, масажуючи. Змити маску за пару хвилин.

Для всіх типів волосся можна рекомендувати такі маски:

- *Маска з вівсянки з іван-чаєм* . Подрібнити в борошно 0,5 склянки вівсянки, з'єднати з 3 столовими ложками меду, парою крапель лимонного соку, однією столовою ложкою огіркового соку і настойкою іван-чаю (10 мл). Змити маску з волосся через півгодини.
- *Медова маска з іван-чаєм* . Змішати по 2 столові ложки меду і цибульного соку, ложку коньяку, чайну ложку лимонного соку і 10 мл настоянки зніту. Після нанесення маски голову ретельно укутати. Змивати за годину.
- *Кефірна маска з іван-чаєм на дріжджах* . Настоянку іван-чаю (10 мл) та 5 столових ложок пивних дріжджів розвести знежиреним кефіром до отримання консистенції пасти. Нанести маску на волосся, голову укутати, змити через 1-1,5 години [13] .

Маски для обличчя з іван-чаєм (для будь-якого типу шкіри)

- *Маска з іван-чаєм на основі абрикосу* . 2-3 абрикоси вимити, викинути кісточку, пюрувати і змішати з настоянкою кипрею (10 мл) та столовою ложкою лимонного соку. Маску витримати близько 20 хвилин та змити теплою водою.
- *Маска для обличчя з кавуна та іван-чаю* . 100 мг кавунового пюре змішати з 10 мл настойки іван-чаю, додати по одній столовій ложці вершків та толокна та одну чайну ложку меду. Маску змити через 15-20 хвилин прохолодною водою.
- *Виноградна маска з іван-чаєм* . Декілька виноградин розім'яти окремо від кісточок та шкірки. До винограду додати чайну ложку толокна та настойку іван-чаю (10 мл). Через 20 хвилин змити теплою водою .

Інші види використання

Ескімоси використовують оброблені та тверді стебла зніту для виготовлення рибальських мереж.

Пух, який утворює рослину під час цвітіння, застосовують при набиванні подушок та матраців.

Іван-чай знижує потяг до алкогольних напоїв, тому його доцільно застосовувати у комплексному лікуванні алкогольної залежності.

Кіпрій – високопродуктивний медонос. Мед із нього зеленого відтінку, а після завершення кристалізації стає білим.

Небезпечні властивості іван-чаю та протипоказання

При тривалому та безперервному застосуванні іван-чаю можливі зриви у функціонуванні травного тракту. Вікові обмеження вживання коштів на основі кіпрю відносяться до дітей, які не досягли віку шести років. Іван-чай при вагітності та в період лактації виключає самолікування та вживання його має бути погоджено з лікарем. Можливі випадки індивідуальної нестерпності. Стражденним від тромбофлебіту і тромбозів краще утриматися від лікування іван-чаєм [7] .

Ботанічний опис

Це трав'яниста рослина-многолітник сімейства Кіпрейні (Онагрові).

походження назви

На мові ботаніки трава називається « *хамеріон* », « *кипрей* », а народі отримала безліч назв: **Копорський чай, плакун, скрипник, пуховик, вербова трава, Богородицина трава, копил трава, вогненна трава** . Назва «іван-чай» пов'язана з роллю рослини в історії торгівлі, в епоху, коли « *російський чай* », виготовлений з трави кіпрею, був одним з найбільш експортованих з Росії в країни Альбіону та Європи продуктів. Традиційне та популярне російське ім'я «Іван» з легкої руки іноземних ділків і постачальників міцно закріпилося в назві затребуваного напою, що прославився на світовому ринку.

Види

Науці відомо 8 видів іван-чаю. Найбільш поширені з них:

1. **Іван-чай (кіпрей) вузьколистий** - має широке медичне застосування; продуктивний медонос і рослина, що культивується з декоративною метою; трава зніту використовується для виготовлення знаменитого Копорського чаю. Росте у помірній кліматичній зоні, у Сибіру, у хвойних лісах європейської частини Росії;
2. **Іван-чай широколистий** - ендемік Півночі, зустрічається в арктичній та субарктичній частинах Північної півкулі. Один із національних символів Гренландії;
3. **Іван-чай колхідський (кавказький)** – повзучий напівчагарник, ареал зростання якого Альпи, субальпійська область, гірські схили Кавказу;
4. **Іван-чай Додонея** - росте в помірній та субарктичній областях Північної Америки, Азії та Європи [1] .

Іван-чай – трава заввишки від 0,5 до 1,5 м. Стебла прямі, округлі, густо усіяні листям. Кореневище повзуче та велике. Листорозташування чергове, листя ланцетні, сидячі, блискучі, темно-зелені зверху і сизуваті зі зворотного, нижнього боку. Квітки зібрані у витягнуті кисті, бувають різного відтінку: від блідо-рожевого та кольору фуксії до насиченого пурпурного, червоного. Зустрічається також кіпрей з білими квітками. Плоди – подовжені коробочки. Період цвітіння – літні місяці. Росте іван-чай на добре освітленій лісовій місцевості з сухим і піщаним ґрунтом, уздовж посівів і залізничних насипів, на узліссях, на вирубаних і випалених ґрунтах, на території висохлих боліт [2] .

Умови вирощування

Іван-чай не можна назвати вибагливою рослиною у питанні вирощування та догляду. Але найбільш підходящими для нього будуть суглинні, супіщані та піщані ґрунти та відкрита, максимально освітлена сонячним світлом місцевість. Рослина виробляє насіння у великій кількості, площа поширення яких вітром дуже велика. Оптимальний спосіб розсаджування кипрію при культивуванні - розмноження поділом повзучого кореневища.

Заготівля трави іван-чаю починається на етапі цвітіння. Зрізають верхівки стебел з квітками та листочками або тільки листя. Сушать траву в приміщенні з достатньою вентиляцією, розклавши тонким шаром на тканинній або паперовій основі. Процес сушіння не повинен бути тривалим, оскільки зміни в температурному режимі погіршують якість сировини, яка вчасно не зібрана в спеціальні паперові мішки і трав'яний збір частково втрачає свої лікувальні властивості [3] .

Ланцюг живлення

Кипреєм часто збагачують склад зеленого корму раціоні домашніх тварин.

Література

1. Вікіпедія, джерело
2. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
3. Мамчур Ф. І. Довідник з фітотерапії. - К.: Здоров'я, 1986. - 280 с.
4. Fireweed, leaves, raw, джерело
5. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
6. Зайцев В. Н. Іван-чай. Захисник від 100 хвороб. - М.: РІПОЛ класик, 2013. - 6 с.
7. Константинов Ю. Деревій, кипрей. Природні ліки -Центрполіграф, 2014. - 160 с.
8. The leaf tannin of willow-herb [Chamaenerion angustifolium (L.) Scop.], джерело
9. Isolation of pomolic acid from Chamaenerion angustifolium and evaluation of its genotoxicity by microbiological tests, джерело
10. Основні шкідники іван-чаю вузьколистого та заходи боротьби з ними на півночі Європейської частини Росії, джерело
11. Response of Chamaenerion angustifolium (L.) Scop. To Different Nitrogen Sources in Water Culture, джерело
12. Fireweed Syrup Recipe, джерело
13. Іван чай. Кращий засіб для догляду за волоссям та шкірою голови. Упоряд. А. Соколова. - М.: РІПОЛ класик, 2014. - 64 с.
14. Fireweed – a treasured medicine of the boreal forest, джерело

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus . info .

Blooming Sally - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 18.09.17

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

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

Чабрець (лат. Thymus)

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

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

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад чебрецю (за даними Їжа +).

У 100 г сухої трави чебрецю міститься:
Основні речовини:
Вуглеводи – 63,94 г
Харчові волокна – 37 г
Білки – 9,11 г
Вода – 7,79 г
Жири – 7,43 г
Цукор – 1,71 г
Ккал – 276
Мінерали:
Кальцій – 1890 мг
Калій – 814 мг
Магній – 220 мг

Фосфор – 221 мг
Залізо – 123,6 мг
Натрій – 55 мг
Цинк – 6,18 мг
Вітаміни:
Вітамін С – 50 мг
Вітамін Е – 7, 48 мг
Ніацин – 4,94 мг
Вітамін К – 1,7145 мг
Вітамін В6 – 0,55 мг
Тіамін – 0,513 мг
Рибофлавін – 0,399 мг
Фолати – 0,274 мг
Вітамін А – 0,19 мг [7]

У 100 г сирого листя чебрецю міститься:
Основні речовини:
Вода – 65,11 г
Вуглеводи – 24,25 г
Харчові волокна – 14 г
Білки – 5,56 г
Жири – 1,68 г
Ккал – 101
Мінерали:
Калій – 609 мг
Кальцій – 405 мг
Магній – 160 мг
Фосфор – 106 мг
Залізо – 17,45 мг
Натрій – 9 мг
Цинк – 1,81 мг
Вітаміни:
Вітамін С – 160, 1 мг
Ніацин – 1,824 мг
Рибофлавін – 0,471 мг
Вітамін В6 – 0,348 мг
Вітамін А – 0,238 мг
Тіамін – 0,048 мг
Фолати – 0,045 мг [8]

Що саме використовують і в якому вигляді

Лікарське значення має трава чебрецю, зібрана на початку цвітіння (квітучі стеблинки, відокремлені від дерев'янистих, грубих пагонів). Свіжозірваний і висушений чебрець має стійкий аромат, і трохи обпалюючий, пряний смак, з домішкою гіркоти. Трава чебрецю

використовується для приготування рідкого екстракту чи відвару, настою чи тинктури. Застосовується з лікувальною метою також чай із чебрецем. Зовнішньо знаходить чебрець застосування в ароматичних ваннах, компресах, примочках, полоскання [3].

Лікувальні властивості

Трава чебрецю повзучого містить фенольні похідні терпенів (тимол, карвакрол, пінен, цимол, борнеол, лінелоол), тимунову кислоту, дубильні речовини, флавоноїди, тритерпени, органічні кислоти та гіркоти.

Трава чебрецю звичайного містить леткі олії (у складі яких терпені ліналол і терпінеол, борнеол, тимол, карвакрол), флавоноїди, урсулову та олеанову кислоти, гіркоти, камедь та дубильні речовини [9].

Чабрець використовується як відхаркувальний, знеболюючий, антибактеріальний, глистогінний засіб і як засіб, що стимулює шлункові функції. Застосовується при бронхітах, запаленні легень, бронхоектатичної хвороби. Як аналгетик – у лікуванні радикулітів та невритів, при хворобах суглобів, м'язової системи та периферичних нервових стовбурів [3].

В офіційній медицині

Аптечні препарати на основі чебрецю:

- **Тимол** (у вигляді порошку), у складі якого *чебрець повзучий* . При анкілостомідозі (гельмінтному зараженні) призначають по 1 г кожні чверть години на чотириразовому прийомі, на голодний шлунок. При цьому суворо рекомендується спеціальна дієта, що виключає з раціону жири та алкоголь, дотримуватися якої потрібно до, протягом та після лікування. Курс лікування тимолом становить 3 доби. Напередодні курсу та в кінці застосовують сольове проносне. Тимол знищує паразитів (волосоголівець, анкілостома, деякий американський, різні грибкові) та знеболює. Протипоказано вживання препарату «Тимол» при декомпенсаторній функції серця, хворобах нирок та печінки, виразці шлунка та дванадцятипалої кишки, вагітності. Слабким розчином тимолу дезінфікують ротову порожнину. Як анальгетик та антисептик тимол використовується у стоматології.
- **Трава чебрецю звичайного** , в упаковках.
- **Екстракт чебрецю звичайного** (рідина). Застосовується як відхаркувальне зілля та анальгетик. Ефективний також при радикулітах та неврозах.
- **Пертусин** (у вигляді сиропу). Призначають дітям по одній десертній ложці при кашлюку, а дорослим – по столовій ложці як відхаркувальний препарат тричі на добу [9].

У народній медицині

- Як шлунковий засіб антибіотичного характеру та як відхаркувальний препарат, чебрець при кашлі застосовують у вигляді настою: столову ложку трав'яної сировини залити 400 мл окропу. Дати настоятися 10 хвилин і пити по столовій ложці до трьох разів на день.
- При зниженому виділенні шлункового соку на тлі здуття кишечника, за відсутності апетиту і як протиглистовий засіб *чебрець повзучий* рекомендують у вигляді настою, який готують так само, як і настій із чебрецю звичайного [9].

- Чай з чебрецем призначають при кишкових хворобах, захворюваннях легких і сечостатевих шляхів, при уповільненому травному процесі, бродінні в кишках, здутті і

коліках, атонії шлунка (порушенні його моторної функції), при бронхіальній астмі, кашлюку, глистної інвазії, порушення режиму сну, нервозності та алкоголізм. Щоб приготувати чай із чебрецю, потрібно одну столову ложку квіток та листя чебрецю запарити у 200 мл окропу. Дати настоятися та пити невеликими ковтками до двох склянок на добу.

- При шлунково-кишковому катарі готують настій: столову ложку суміші трави чебрецю, листя меліси, трави підмаренника запашного і листя лісової суниці (з розрахунку 1:4:5:10) настоюють у 300 мл окропу, відціджують і приймають по 100 мл три рази. .
- При катарі дихальних шляхів заварюють столову ложку трав'яного збору з трави чебрецю, запашного духмяного та листя суниці (в співвідношенні 2,5:2,5:5) у 400 мл окропу, дають настоятися, проціджують і приймають по дві столові ложки з інтервалом у три. години.
- Чабрець від алкоголізму: при хронічному алкоголізмі ефективний 7% відвар з трави чебрецю, який приймають по 50 г двічі на добу протягом 2-4 місяців [10].
- Чабрець дітям (при кашлюку як відвар або настій) дають, виходячи з віку дитини, по чайній або десертній ложці, теплому вигляді, до 4 разів на добу. Настій готують із розрахунку: 10 г трави чебрецю на 200 мл окропу [11].
- При вологому кашлі рекомендують трав'яний чай: змішати по одній столовій ложці анісового насіння, листя евкаліпта, квіток ромашки та коров'яку, ісландського моху, чебрецю та 2 столові ложки листя мати-й-мачухи. Ложку збору запарити в 200 мл окропу, потім півгодини готувати на водяній бані. Охолодити та процідити. Залити отриману рідину кип'яченою водою до об'єму 0,2 літра та пити по чверті склянки тричі на добу не менше ніж півмісяця.
- При бронхіті з тривалим вологим кашлем приготувати збір з однієї столової ложки анісового насіння, квіток коров'яку, кореня солодки та 1,5 столової ложки чебрецю. Ложку трав'яного матеріалу запарити окропом (200 мл). Готувати на водяній бані чверть години, потім охолодити та процідити. Розбавити концентрований відвар до одержання об'єму 0,2 літра кип'яченою водою. Пити по 50 мл тричі щодня, приймаючи настій між їдою.
- При порушеннях режиму сну корисний чай (його застосовують і як заспокійливий засіб): готувати відвар з плодів глоду та шипшини, липового кольору та трави чебрецю, у співвідношенні 2:4:2:5 [5].

Зовнішньо:

- При зубному болю змочений у спиртовій настойці чебрецю ватний тампон прикладають до хворого зуба.
- Напар із чебрецю використовують для компресів на нариви, фурункули, для полоскань при гінгівітах та стоматичних виразках.
- Припарки з трави чебрецю прикладають на уражені ділянки при паралічах, невралгіях та ревматизмі.
- Напаром з квіток чебрецю (їдальня ложка на 200 мл окропу) промивають очі при запаленнях.
- Розтерте до порошкоподібного стану листя і квітки чебрецю дають понюхати при непритомності.
- Дітям при рахіті призначають водні процедури: жменя квіток і листя чебрецю наполягають у п'яти літрах окропу. Настій додають у наповнену водою ванну. Таку купіль необхідно приймати двічі на тиждень [10].
- Дорослим при болях у суглобах, при артритах, міозитах, ревматизмі, невритах корисно приймати ванну зі чебрецем: 200 г трав'яної сировини доводять майже до кипіння на

повільному вогні у 4 літрах води. Настоюють і проціджений настій вливають у повну ванну [11].

У східній медицині

Серед рецептів Авіценни чебрець рекомендується у складі збору, як засіб для м'якого та щадного дроблення та виведення каменів із нирок. У рівних частинах пропонується змішати лаванду, чебрець, листя та ягоди суниці, мелісу, м'яту та котовник. Суміш заварювати та пити як чай [3].

У наукових дослідженнях

Науковий інтерес до чебрецю і його властивостей зберігається з давніх-давен і до сьогодні.

Ретельному вивченню компонента ефірної олії чебрецю – *карвакролу* – присвячена робота дослідників М. Хотта, Р. Наката, М. Катцукава та ін [12].

Е. М. А. Даукан та А. Абдулла проаналізували лікарське значення трави *чебрецю звичайного* , підкреслюючи антиоксидантний та антибактеріальний вплив рослини [2].

Бубенчикова В. Н. та Старчак Ю. А. дали оцінку протизапальному ефекту, що виникає при застосуванні трави *чебрецю Палласа* . Ці ж автори описують мінеральні та амінокислотні компоненти (в якісних та кількісних характеристиках), що містяться в *чебреці блошиним* . Також у роботі Бубенчикової В. Н. і Старчак Ю. А. висвітлено питання фармакологічної активності різноманітних видів роду чебрецьових (а саме - відхаркувальні властивості *чебрецю блошиного, чебрецю Маршалла і чебрецю крейдяного*) [13], [14], [15].

Опис чебрецю як ароматичної та пряної культури є метою дослідження Аніщенко І. Є., Кучерової С. В., Жигунова О. Ю. [16]

Регулювання ваги

Чабрець стимулює травні процеси, прискорює ліпідний обмін. Це робить пряність цінним помічником організму, якщо йдеться про жирнішу і важку їжу.

У кулінарії

Ефірна олія чебрецю застосовується в консервній та лікеро-горілчаній промисловості. У кулінарії це пряність, що широко використовується в соліннях, маринадах, у приготуванні м'ясних та рибних страв. Чабрець як приправа надає пікантну ноту та закусочним кулінарним виробам та основним стравам.

Сир, запечений із чебрецем

Щоб приготувати таку оригінальну закуску, знадобиться: одна упаковка м'якого десертного сиру (слабосолених сортів), столова ложка нарізаного свіжого чебрецю, половина столової ложки оливкової олії, сіль і чорний свіжомелений перець, половинка червоного гострого перцю, подрібненого і очищеного для сервірування.

Розігріти духовку до середньої температури. Викласти сир на лист пергаменту і посипати нарізаним чебрецем. Побризкати оливковою олією і додати сіль і мелений чорний перець за смаком. Запікати сир в духовці близько 10 хвилин (доки маса не почне плавитися). Подавати з нарізаним червоним перцем та скибками білого хліба [17].

У косметології

Ефірна олія чебрецю входить до складу шампунів для зміцнення волосся. Благотворно позначається його дія на проблемній шкірі, схильній до висипань та запалень, що робить його незамінним компонентом у кремах та лосьйонах. Олію чебрецю використовують не тільки в парфумерно-косметичній промисловості, а й у миловаренні. Тимол є складовою лікувальних зубних паст і еліксирів, які мають яскраво виражені бактерицидні властивості [4].

Інші види використання

Рослина – продуктивний медонос.

Чабрець засівають для зміцнення ґрунту на крутих, або сповзаючих схилах [4].

Небезпечні властивості чебрецю та протипоказання

Чабрець може спричинити ускладнені алергічні реакції у людей з індивідуальною непереносимістю. Перш ніж використовувати рослину з лікувальною метою, необхідно зробити простий тест: промити настоєм чебрецю підколінну западину. Якщо протягом години після нанесення рідини на шкірі не проявляється подразнення, процедури із зовнішнім або зовнішнім застосуванням чебрецю можна продовжувати.

Чабрець при вагітності протипоказаний, також як небезпечний він для осіб з патологіями та хворобами нирок, виразкою шлунка та 12-палої кишки. «Більшість лікарів вважають, що чебрець, при правильному його застосуванні, значно ефективніший за інші протизапальні засоби, але його не слід використовувати необмежено, оскільки це може спровокувати гіпофункцію (ослаблення діяльності) щитовидної залози» [11].

Ботанічний опис

Це напівчагарниковий багаторічник сімейства Губоцвіті (Ясноткові).

походження назви

Інші назви чебрецю, що закріпилися за рослиною в народній традиції: *фіміамник, чабер, жадобник, богородська трава, лимонний душок* .

Родове наукове ім'я чебрецю – « **чебрець** » (лат. « *Thymus* »). Однією з версій походження слова є сходження до похідної форми від грецького дієслова, що означає «закурювати пахощами (фіміам)».

Види

Сучасна ботаніка налічує понад 200 видів роду чебрецевих. Поширені та найбільш вивчені такі види чебрецю:

1. **Чебрець повзучий** - широко представлений на території всієї Євразії. Рослина із значним лікарським потенціалом, що використовується як у народній, так і в офіційній медицині. Високопродуктивний медонос;
2. **Тимьян звичайний** - ареал зростання північно-захід Середземномор'я, французький південь, Іспанія, окремі регіони Росії. Використовується у медицині як джерело лікарської сировини;
3. **Чебрець пагорбовий** - батьківщина рослини Закавказзя. Ефіронос, що використовується у парфумерній індустрії, кулінарії, консервній промисловості;
4. **Тимьян Калльє** – ендемік Кримського півострова, медонос, що має і кормове значення;
5. **Чебрець ранній** - зустрічається в європейському, кавказькому регіонах. Вид має декоративне значення [1], [2] .
6. **Тимьян Кочі** – виростає у близькосхідному регіоні та Закавказзі. Використовується як лікарська рослина та пряність;
7. **Тимьян Маршалла** – зустрічається у Європі, Середню Азію та Далекому сході. Виду загрожує вимирання;
8. **Тимьян Талієва** – зростає у північно-східній частині Європи, на Уралі. Занесений до Червоних книг окремих російських областей;

Чабрець повзучий - невисокий напівчагарник (заввишки близько 20 см), з пагонами, що стелиться і відходять перпендикулярно від них прямими тонкими стеблами. Листорозташування супротивне, листя яйцеподібні, на коротких черешках. Дрібні квітки фіолетового або ліловато-рожевого кольору зібрані в суцвіття голівку. Період цвітіння – середина літа. Плоди (горішки) формуються у серпні. Росте чебрець на лісових галявинах, на сухих піщаних ґрунтах, у соснових лісах, на пагорбах, схилах, у степах [3] .

Умови вирощування

Рослина відносять до теплолюбних. Спосіб розмноження насіннєвої, основною умовою для одержання сходів є підвищена вологість ґрунту. Дорослі рослини погано адаптуються до вологи. Нестача освітлення та тепла негативно позначається на темпі сходів, і призводить до подальшого зниження ефірної олії у сировині. Ділянку під чебрець виорюють на глибину до 0,3 м. Осінні місяці орану землю культивують. Провесною грунт обробляють повторно і засівають насіння чебрецю (глибина посіву 1 см), витримуючи міжрядний інтервал до 0,5 м. Посівна норма близько 70 г матеріалу на 100 кв. м. Перед посівом ґрунт підгодовують органічними добривами. Цвітіння та формування плодів відбувається на другому році життя рослини. Посіви необхідно регулярно очищати від бур'янів, ґрунт на ділянці розм'якшувати та розорювати [4] .

Чабрець відмінно переносить зимівлю під снігом, вимагає помірного поливу і добре сприймає як добрива компост і кісткове борошно. Коли рослина відцвіла, кущі доцільно підрізати на 2/3. У спеку полив краще виробляти під корінь. Протягом усього вегетаційного сезону можна розмножувати чебрець поділом куща [5] .

Збір чебрецю посідає пору цвітіння (середина літа). Скошену свіжу сировину відразу ж переробляють для одержання ефірної олії або висушують. Сушити чебрець необхідно в місцях з достатнім доступом свіжого повітря, під навісом, розклавши траву тонким шаром і іноді перемішуючи. Правильно висушений чебрець визначається за ступенем ламкості сухих стебел. Суху траву обмолочують та очищають отриману масу від грубих стебел. Термін зберігання сировини до 2 років [6] .

Література

1. Вікіпедія, джерело
2. Medicinal and Functional Values of Thyme, джерело
3. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с. – (Світ захоплень).
4. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
5. Лікувальний квітник. Школа квітникара (журнал). № 3 (36), липень 2017. - С. 25
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. Spices, thyme, dried, джерело
8. Thyme, fresh, джерело
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. Carvacrol, component thyme oil, activates PPAR α and γ and suppresses COX-2 expression, джерело
13. ПРОТИЗАПАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ТРАВИ ТІМ'ЯНА ПАЛАСА, джерело
14. АМІНОКИСЛОТНИМ І МІНЕРАЛЬНИМ СКЛАД ТРАВИ ТІМ'ЯНА БЛОШИНОГО, джерело
15. ВІДХАРКУЮЧОЇ АКТИВНОСТІ РОСЛИН РОДУ ТІМ'ЯН, джерело
16. ТІМ'ЯН - ЦІННА ПРЯНО-АРОМАТИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ, джерело
17. Cheese baked with thyme, джерело
18. 17 Facts About Thyme, джерело

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus . info .

Thyme - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 20.10.17

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

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

Конюшина (лат. Trifólium)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

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

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

Корисні властивості

Хімічний склад та наявність корисних речовин

У 100 г молодих паростків конюшини міститься:

Основні речовини:
Білки – 3,53 г
Вуглеводи – 3,53 г
Жири – 0,59 г
Ккал – 29
Мінерали:
Кальцій – 4 мг
Натрій – 6 мг
Залізо – 0,85 мг
Вітаміни:
Вітамін С – 7,1 мг

Вітамін А – 0,04 мг [6]

Що саме використовують і в якому вигляді

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

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

Лікувальні властивості

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

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

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

В офіційній медицині

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

У народній медицині

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

Зовнішньо:

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

У східній медицині

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

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

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

У наукових дослідженнях

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

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

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

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

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

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

У кулінарії

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

- Чай з конюшини

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

- Печиво з конюшиною

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

- Мус з білою конюшиною

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

Розчинити желатин у чверті чашки води. У каструльці на повільному вогні поступово довести до кипіння суміш із квіток конюшини, води, апельсинового соку, меду та солі. Зняти з вогню,

ввести желатин, розмішуючи до повного розчинення і охолонути. Залишити в холодильнику, доки не почне застигати. Збити чашку вершків і обережно перемішати з желейною масою, що трохи схопилася. Перекласти в скляну піалу і тримати в холодильнику, поки мус повністю не застигне [16].

У косметології

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

Інші види використання

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

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

Небезпечні властивості конюшини та протипоказання

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

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

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

Ботанічний опис

Це представник сімейства Бобових.

походження назви

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

Види

Ботанікам відомі 244 види конюшини, серед яких:

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

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

Умови вирощування

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

Збір суцвіть конюшини потрібно починати в суху та сонячну погоду. При зборі зрізають суцвіття-головки разом із верхівковими листочками. Попередньо конюшину пров'ялюють на сонці, потім досушують у приміщенні з гарною вентиляцією. При сушінні суцвіття не слід інтенсивно струшувати, щоб запобігти масовому розсипанню сировини на дрібні квітки.

Зберігати конюшину необхідно в сухому місці, оскільки при певному рівні вологості в суцвіттях запускаються ферментативні процеси, псують лікарські властивості рослини і навіть сприяють утворенню отруйних та шкідливих речовин. Термін зберігання конюшини до 2 років. У домашніх умовах маленькі оберемки або пучки конюшини загортають у цупкий папір і зберігають у підвішеному стані [3].

Якщо використовуються свіжі суцвіття конюшини, слід пам'ятати, що між квітками у кожної рослини може бути значна кількість комах, залучених ароматом та нектаром конюшини. Щоб очистити конюшину від комашок, потрібно замочити суцвіття у підсоленій воді приблизно на чверть години. Воду підсолити із розрахунку: чайна ложка солі на літр рідини. Потім суцвіття слід промити під проточною водою [5].

Ланцюг живлення

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

Література

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

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus . info .

Clover - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 04.11.17

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

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

Родіола (лат. Rhodíola)

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 родіоли та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання родіоли у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо

проаналізовано потенційно несприятливі ефекти родіоли на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

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

Корисні властивості

Що саме використовують і в якому вигляді

У народних рецептах, у фітотерапії використовуються кореневища та корінь червоної щітки. У подрібненому та висушеному вигляді корені входять до складу фіточаю, зборів, використовуються для приготування відварів, настоїв. Екстракт кореня червоної щітки застосовується як основа для створення спиртової настойки, фітосупозиторіїв, трав'яних сиропів.

Лікувальні властивості

Серед біологічно активних речовин, що містяться в червоній щітці: дубильні речовини пирогалловой групи, антраглікозиди, ефірна олія, органічні кислоти, цукру, білки, жири, воски, стерини, третинні спирти, феноли, дубильні речовини, глікозиди (тирозол, трицетин) , леткі олії, танніни, мікроелементи - марганець, цинк, хром, кобальт, мідь, нікель, срібло, молібден [3] .

Чи має червона щітка показання для застосування? У народній медицині родіолу чотирироздільну призначають при простатиті, аденомі передміхурової залози та захворюваннях сечостатевої системи. Застосовується червона щітка у комплексному лікуванні новоутворень (пухлин); як адаптоген і як засіб, що омолоджує організм [4] .

До основних лікувальних властивостей червоної щітки відносять: адаптогенні, імуностимулюючі, кровоспинні, тонізуючі. **Успішно застосовується червона щітка в гінекології** : препарати червоної щітки використовуються для лікування ендометріозів, міом. Основним активним компонентом родіоли чотирироздільної є салідрозид, що пояснює медичний потенціал рослини у комплексній терапії ракових захворювань. Червоній щітці також приписують дію антиалергену [5] .

При лікуванні захворювань щитовидної залози, надниркових залоз та гормональному дисбалансі червона щітка дає позитивний ефект. При ускладнених захворюваннях грибкової, бактеріальної та вірусної етимології червону щітку використовують як додаткової терапії [3] .

В офіційній медицині

- **Фітосвічки** із екстрактом червоної щітки. Дають протизапальний ефект при гінекологічних захворюваннях. Призначаються при гормональних порушеннях жінок.
- **Фіточай** «Червона щітка (родіола чотиричленна)». До складу входять подрібнені коріння та кореневища рослини.
- **Сироп** "Червона щітка". Трав'яний сироп із загальнозміцнюючим ефектом, використовується також як добавка до чаю, напоїв, кондитерських виробів.
- **Біологічно активна добавка** "Червона щітка".
- **Краплі** «Червона щітка» (водно-спиртовий екстракт кореня червоної щітки).

У народній медицині

- **Як приготувати чай?** Чайну ложку подрібнених кореневищ родіоли чотирироздільної залити склянкою окропу, дати настоятися чверть години, процідити. Пити по 100 мл двічі на добу перед їдою.
- **При проблемах із зачаттям** призначають комбіноване лікування травами червоної щітки та борової матки. Настоянка червоної щітки та борової матки готується за рецептом: по 25 г червоної щітки та борової матки залити 500 мл горілки. Настій витримувати 2 тижні. Приймати по чайній ложці, розводячи у невеликій кількості води, тричі на добу, перед їдою [6].
- **При зниженому імунітеті, статевому безсиллі, чоловічому та жіночому безплідді, нестабільному менструальному циклі, полікістозі, мастопатії, гормональному дисбалансі** рекомендують **відвар червоної щітки** . Для приготування відвару столову ложку подрібненого кореня червоної щітки залити 0,3 л води, кип'ятити близько 5 хвилин у посуді під закритою кришкою, дати настоятися протягом години, процідити і долити кип'яченої води до збільшення обсягу до 0,3 літра. Пити по 100 мл відвару тричі на добу за півгодини до їди, можна з ложкою меду.
- **Настоянка червоної щітки** готується так: до 50 г подрібненого кореня родіоли додати 0,5 літра спиртового розчину міцністю 40 %. Наполягати в затемненому місці, в посуді зі скла, протягом місяця, збовтуючи іноді. Проціджену настойку приймати по 30-40 крапель тричі на добу за півгодини до їди [7].

У східній медицині

Рослини роду родіолових традиційно використовувалися в Китаї, Тибеті, Монголії як природні адаптогени та антидепресанти, засоби з протизапальним та тонізуючим ефектом. Червона щітка задовго до ботанічного опису в офіційних джерелах також активно використовувалася в народній медицині Алтаю, у складі різноманітних зілля та відварів.

У наукових дослідженнях

Вперше родіола чотирироздільна була описана в 18-му столітті, під час наукової експедиції, ініційованої природознавцем П. С. Палласом. Н. Соколов, учень та послідовник теорій Палласа, досліджуючи рослинний світ алтайського гольця Сохондо, зібрав найцінніший гербарій. Представники високогірної флори, що увійшли до складу гербарію, включали і червону щітку, згодом названу Палласом також « *Sedum quadrifidum* » (ще один синонім родіоли чотирироздільної).

На даному етапі рослина червона щітка активно досліджується у розробках сучасної медицини та біології.

У сфері експериментальної імунології вченими Е. Скопинської-Рожевської, М. Бучавської та ін. було проаналізовано вплив екстракту родіоли чотирироздільної на кровоносну систему мишей [8].

Значення салідрозиду, активної речовини, що міститься в червоній щітці, висвітлено у роботі Е. Скопинської-Рожевської, М. Малиновського, А. Васютінського. Саме салідрозид (або родіолозід) є природним онкопротектором і має протипухлинний ефект [9].

Родіолозид, що виділяється з родіоли чотирироздільної, також є об'єктом дослідження О. Т. Трощенка, Г. А. Кутикової [10] .

Фітохімічний аналіз екстракту родіоли рожевої та родіоли чотирироздільної - мета наукової роботи Х. Віденфельд, М. Маліновскі, М. Фурманової та ін [11]

Застосування родіоли холодної у комплексному лікуванні ракових захворювань молочних залоз описано у дослідженні В.Т. Лоо, М. Вонг та ін. [12]

Біологічно активні речовини родіоли чотирироздільної досліджуються у науковій статті А.К. Бошкаєва, Р.А. Омарової, А.Л. Ахелової та ін [3]

Небезпечні властивості родіоли та протипоказання

Чи має таку унікальну рослину, як червона щітка протипоказання? Насамперед, червона щітка протипоказана жінкам у період вагітності та лактації, особам з індивідуальною непереносимістю складових рослини, які страждають від підвищеного артеріального тиску.

Також заборонено прийом будь-яких гормональних препаратів одночасно із червоною щіткою, яка сама є фітогормоном.

Ботанічний опис

Це трава-многолітник, вид роду **Родіола** , сімейства **Товстянкові** .

походження назви

Інакше рослину називають *родіолою чотирироздільною, родіолою чотиричастинною, родіолою чотиричленною, родіолою чотиринадрізаною, сибірським женьшенем* .

Свою народну назву - " *червона щітка* " - родіола отримала через зовнішній вигляд кореневої системи, що нагадує щітку. А родове визначення трави – **Rhodiola** (лат.) – перекладається як « *маленька троянда* » і походить від зменшувальних форм від грецького слова **rhodia** (або **rhodon**).

Червона щітка є рідкісним видом, представником флори Алтайських гір, що має унікальні цілющі властивості. Родіола чотирироздільна занесена до Червоної книги Забайкалля.

Червона щітка – дводомна рослина, висотою від 8 до 15 см. Чоловічі та жіночі квітки виростають на різних кущах. Спосіб запилення – перехресний. Коренева система стрижнева, численні порожнисті і трубчасті стебла, що сходять від кореневища, густо облистнені. Дрібнозубчасте і сидяче листя, насиченого зеленого кольору, набувають червоного відтінку восени. Квітки зібрані в щитковидні суцвіття, пелюстки жовті з червоним облямівкою у верхній і зовнішній частині. Цвіте червона щітка на початку літа. Плід – листівка. Насіння дозріває наприкінці літа – восени.

Росте у високогірних районах, на скелях та осипах, на кам'янистих ґрунтах гірських хребтів, на високогірних галявинах, у гірських розщелинах. Трава рідко росте у вигляді масових чагарників, частіше - нечисленними групками [1,2] .

Умови вирощування

Червона щітка – рослина, що максимально адаптується до екстремальних кліматичних та екологічних умов (вітер у горах, нестабільний температурний режим). Коренева система родіоли чотирироздільна потужна, об'ємний корінь, що йде в глибину на відстань, достатню для того, щоб утримувати рослину в рухомому високогірному грунті і добувати воду. Трава відноситься до так званих «подушкоподібних»: верхівки частих стебел-пагонів, що сходять від кореневища ростуть на одному рівні, утворюючи «острівець». Старі стебла не опадають, а роками залишаються на рослині, затримуючи між собою опале листя, дрібні частинки ґрунту і, таким чином, забезпечують захист новим стеблам і сприяють активному формуванню придаткового коріння [1].

Коріння та кореневища родіоли чотирироздільної заготовляють у малих масштабах, у весняний чи осінній періоди. Викопане коріння очищають від землі, ретельно промивають, дроблять і сушать. Зберігається сировина у паперовій упаковці, у темному та сухому місці. Оптимальний термін придатності – 2 роки.

Література

1. Rhodiola quadrifida «Електронний атлас Crassulaceae флори Сибіру та російського Далекого Сходу», джерело
2. Червона книга Алтайського краю. Рідкісні та перебувають під загрозою зникнення види рослин. - Барнаул: ВАТ "ІПП "Алтай", 2006. - 262 с.
3. ВИВЧЕННЯ РОДІОЛИ ЧОТИРЕХРОЗДІЛЬНОЇ (RHODIOLA QUADRIFIDA) ЯК ДЖЕРЕЛА БІОЛОГІЧНО АКТИВНИХ РЕЧОВИН, джерело
4. Лікувальні рослини. Використання в народній медицині та побуті (вид-е 4). Пастушенков Л. В.: БХВ-Петербург, 2012 - 432 с.
5. Rhodiola Quadrifida, джерело
6. Нехай мама почує. Лікуємо безпліддя. Бабусині рецепти, випуск № 8 (208), С. 4-5.
7. Червона щітка (родіола чотиричленна): корінь, інструкція із застосування.
8. The in vivo effect of Rhodiola quadrifida extracts on the metabolic activity of blood granulocytes in mice, джерело
9. The influence of Rhodiola quadrifida 50% hydro-alcoholic extract and salidroside on tumor-induced angiogenesis in mice, джерело
10. Rhodioloside від Rhodiola rosea and Rh. Quadrifida, джерело
11. Phytochemical and analytical studies of extracts з Rhodiola rosea and Rhodiola quadrifida, джерело
12. Rhodiola algida improves chemotherapy-induced oral mucositis in breast cancer patients, джерело

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus . info .

Rhodiola - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 21.11.17

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

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

Подорожник (лат. Plantágo)

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

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

Корисні властивості

Хімічний склад та наявність корисних речовин

У 100 г свіжих стебел подорожника великого міститься [4] :

Білки 1,6 г
Харчові волокна 1,6 г Вітамін С 33,3 мг Калій 382 мг Магній 22 мг Кальцій 241 мг Залізо 5,6 мг Фосфор 41 мг

У 100 г свіжого листя подорожника великого міститься:

Вода 84 г
Білки 2,5 г Жири 0,3 г Вуглеводи 14,6 г Калорійність 61 ККкалКальцій 184 мг Марганець 1,2 мг Вітамін РР 0,8 мг Вітамін С 44,9 мг Вітамін В2 0,28 мг Вітамін А 0,08

У 100 г насіння подорожника великого міститься:

Вуглеводи 59,5 г
Білки 17 г Харчові волокна 13,7 г Жири 7,6 г Вода 11 г

Що саме використовують і в якому вигляді

З лікувальною метою використовують листя і насіння подорожника. Сік із свіжого листя подорожника застосовують, щоб зняти запалення. З листя готують відвари, настої, настоянки, сиропи. На основі подорожника утворюються лікувальні мазі. Насіння входить до складу офіційних препаратів. Для приготування лікарських засобів використовується водний або спиртовий екстракт подорожника. Зовнішньо роблять припарки зі свіжозірваного листя. Відвари використовують для полоскань. Есенція зі свіжої рослини застосовується у гомеопатії [5] .

Лікувальні властивості

- Листя подорожника великого і подорожника ланцетолистого містять глікозид аукубін, флавоноїди (байкалін, скутелярин), полісахариди, дубильні речовини, слизу, каротиноїди (ксантофіл), кремнієву, олеанову, цитринову та аскорбінову кислоти, вітамін К, цин [,] .
- Насіння подорожника містить слизу, жирні кислоти і вуглевод плантеозу [3] .
- Серед біологічно активних речовин, що містяться в листі подорожника пектин, іридоїди, флавоноїди та сапоніни. Пектин має ранозагоювальні властивості. Глікозид аукубін і продукти його розкладання виявляють виражену протизапальну дію. Сапоніни, пектинові речовини, флавоноїди та оксикоричні кислоти сприяють зниженню холестерину в крові та надають гіпохолестеринемічну дію [7] .
- Внутрішнє призначення пояснюється відхаркувальною, антибактеріальною, кровоспинною властивостями подорожника. Також препарати на основі рослини сприяють поліпшенню секреторної шлункової функції, надають вплив, що обволікає [6] .
- Препарати та свіже листя подорожника (сік) впливають бактеріостатично на патогенні мікроби ранових інфекцій, на гемолітичний стрептокок та стафілокок, синьогнійну паличку, протей, кишкову паличку. Під впливом свіжого соку подорожника швидше очищається поверхня ран від нагноєння, зупиняється запальний процес та прискорюється грануляція [7] .

Поряд з цим препарати на основі листя подорожника застосовуються в медицині як засоби із протизапальною, снодійною, знеболювальною, протиалергічною властивостями. Відвар із подорожника використовують у терапії захворювань дихальної системи, екстракт подорожника на спиртовій основі знижує тиск.

Подорожник є невід'ємною складовою різних грудних зборів. Народні цілителі рекомендують настій листя подорожника при діареї, сінній лихоманці, при запальних процесах у сечовому міхурі, при геморої, гарячці. Мазь із додаванням порошку з висушеного подорожника ефективно діє при гнійничкових ураженнях шкірного покриву.

Насіння подорожника корисне чоловікам та жінкам при репродуктивних проблемах. Екстракт коренів подорожника рекомендують при кашлі туберкульозної етимології, при лихоманці, як болезаспокійливий засіб, при укусах комах та плазунів. У вигляді вологих компресів подорожник застосовується в народній медицині при лікуванні ракових пухлин, настоєм на листі подорожника лікують рак шлунка та легень [5] .

Застосування подорожника в офіційній медицині

Препарати на основі подорожника, які можна знайти в аптеці:

1. Листя подорожника великого.
2. Сік подорожника. Рідина у флаконах, що є сокогонним засобом. Призначається при гастриті зі зниженою кислотністю, тричі на добу за чверть години до їди. Курс лікування – місяць.
3. Гранульований засіб для виготовлення розчину «Плантаглюцид». При **гіпоацидному гастриті** , виразковому ураженні шлунка з нормальною або зниженою кислотністю призначають по половині або цілій чайній ложці гранул, розведених у чверті склянки підігрітої води, до 3 разів на добу за півгодини до їди [6] .

У народній медицині

- При шлунковій ахілії, підгострих і хронічних захворюваннях органів травної системи з супутніми незначними кровотечами, як слабкий відхаркувальний засіб для дітей і зовнішньо, для виготовлення компресів на рани, що погано гояться, використовують наступний відвар: половину столової ложки листя подорожника заливають 200 мл води. Кип'ятити на маленькому вогні близько 10 хвилин, дати настоятися. Приймати маленькими ковтками по півсклянки до трьох разів на добу [6] .
- Сік подорожника ланцетолистого застосовують при астмі, кашлі, кашлюку, малярії, для очищення крові - п'ють по столовій ложці соку тричі на добу. Сік подорожника ланцетолистного консервують так: 1 кг заздалегідь вимитого та просушеного листя подорожника пропускають через м'ясорубку. Виділений при цьому сік змішують з 1 кг цукрового піску та 1 л води (цукор можна замінити 1,5 кг меду). Суміш варять на повільному вогні до отримання густої консистенції, потім розливають банками і зберігають у прохолодному місці. Приготовлений подібним чином сік подорожника також корисний при слабкому сечовому міхурі, при геморої, анемії та туберкульозі легень.
- При катарах горла застосовують полоскання соком з подорожника ланцетолистого, квіток лісових калачиків (алтеї лікарської) та кореня живокосту (1:1:1). Столову ложку суміші цих соків розбавляють однієї третьої склянки теплої кип'яченої води. Полоскати слід 4 рази на добу [8] .

- Як загальнозміцнюючий чай, насичений вітамінами, рекомендують наступний напій: змішати по 300 г листя подорожника та кореня солодки та 400 г листя мати-й-мачухи. Столову ложку такого збору залити 400 мл окропу, дати настоятися чверть години і приймати підігрітим по 100 мл через кожні три години.
- Для шлунка корисний збір: з'єднати по 100 г трави споришу та перстачу гусячого та 200 г подорожника. Дві столові ложки цієї трав'яної суміші залити 400 мл окропу і дати настоятися 60 хвилин. Проціджений напій приймати тричі на добу по 100 мл за 40 хвилин до їди.

У терапії хронічних захворювань бронхів та бронхіальній астмі радять чай: 4 столові ложки трав'яного збору з квіток бузини, трави росички, листя подорожника та трави фіалки триколірної (кожного інгредієнта взяти по 100 г) залити 200 мл окропу та витримати на стій. Проціджений настій пити тричі на добу по третині склянки [9].

Чай з подорожника: для його приготування знадобиться чашка подрібненого листя подорожника, 2 чашки води. Листя ретельно промити та просушити. Закип'ятити воду, залити подорожник, залишити в посуді з кришкою, що щільно закривається, і дати настоятися до повного охолодження. Зберігати такий чай у холодильнику. Можна додати мед за смаком. Чай служить чудовим тонізуючим засобом. Допомагає за діареї, знімає симптоми застуди. Його можна використовувати для промивання ран, фурункулів, опіків, обробки шкіри, ураженої екземою, висипаннями.

- Мазь із подорожника: потрібен невеликий пучок листя подорожника (вимитих та просушених), 120 мл кокосової олії, 15 г бджолиного воску, скляна банка (об'ємом 1 літр). Листя подорожника подрібнити, наповнити ними банку наполовину. Влити кокосове масло|мастило| в банку, наповнивши до країв. Готувати суміш на водяній бані, на повільному вогні протягом 2 годин. Після процідити. До проціджeної світло-зеленої рідини додати розтоплений бджолиний віск. Ретельно перемішати. Кокосова олія та віск сприяють зволоженню шкіри, а подорожник – її загоєнню. Така мазь загоює тріщини, пом'якшує обпалену та обвітрену шкіру. [10].
- При раку шлунка ефективний сік подорожника всередину: дрібно подрібнений свіжий лист подорожника великого змішують у рівних пропорціях із цукровим піском, настоюють у теплому місці протягом 14 днів. Сік, що утворився, приймають по столовій ложці тричі на добу за 20 хвилин перед їдою.
- При виразковій хворобі призначають настій: по дві столові ложки суміші з листя подорожника великого та шавлії лікарської залити 400 мл окропу. Дати настоятися, пити по одній третині склянки тричі на добу перед їдою протягом перших 10 днів лікування. Потім по 0,5 склянки протягом курсу тривалістю один або два місяці.
- При запорах та хронічних колітах приймати відвар насіння подорожника індійського: 10 г насіння залити склянкою окропу. Пити по столовій ложці на добу, обов'язково натще [11].

Зовнішньо:

Для лікування злоякісних пухлин прикладають компреси із великого соку подорожника. Для полоскань, промивань, примочок та компресів готують настій із розрахунку 50 г сировини на склянку окропу. При гнійних шкірних захворюваннях і шкірних ураженнях рекомендують мазь: 10 г розтертого на порошок листя подорожника великого змішують з 90 г вазеліну.

Припарки з товченого насіння подорожника блошного, розмоченого в гарячій воді застосовують при запаленні слизової очей, при виразках на шкірі, при тріщинах сосків молочних залоз у матерів, що годують (припарки прикладають до тріщин після кожного годування) [11].

При запаленнях очей та гнійних виділеннях з них рекомендують компреси з водного настою листя подорожника ланцетолистого.

При зубному болю в дупло хворого зуба вкладають вату, змочену в спиртовій настойці подорожника [7].

У східній медицині

У Китаї подорожник здавна застосовували як засіб, який припиняє кишкові розлади у дітей. Також використовували як допоміжний засіб і приписували йому силу змінювати неправильне положення плода (при тазовому передлежанні і т.д.)

У Бірмі за допомогою подорожника лікують підвищений тиск та прояви тропічної лихоманки.

Авіценна у своїй практиці використовував як ранозагоювальні, так і кровоспинні властивості рослини. Застосовував частини подорожника в лікуванні пухлин, незатягуючихся виразок злоякісного характеру, при запальних процесах у нирках та печінці, при хворобах очей. Насіння подорожника лікар рекомендував при кишкових розладах та при глибоких осередкових ураженнях легень [5].

У наукових дослідженнях

У 18-му столітті британський дослідник і медик, автор знаменитої «Ботанології» (1710 р.), Вільям Селмон писав про подорожника в Травнику Англії («Історія рослин»): « *Сік подорожника сприяє відокремленню мокротиння при захворюваннях верхніх дихальних шляхів… Подорожник є засобом, що допомагає при виснажливому кашлі, хворобах легень. Вважають, що подорожник можна застосовувати при епілепсії, водянці, жовтяниці, захворюваннях печінки, селезінки... Він знімає запальний процес в очах... Сік подорожника, що закопується у вуха, пом'якшує біль і відновлює пошкоджений слух... зубний біль. Подрібнене насіння подорожника зупиняє блювоту, припиняє напади епілепсії та судоми… Мазь, виготовлена з соку подорожника та рожевого масла, полегшує напади головного болю…* » [12]

Сімейство Подорожникових є актуальним об'єктом вивчення вчених-представників сучасної медицини.

Порівняльний аналіз хімічних компонентів та корисних речовин подорожника великого, подорожника ланцетолистого та подорожника середнього (що виростають у південно-східних регіонах Іспанії) наведено у дослідженні Дж. Л. Гіль-Герреро. [13]

Протизапальні властивості подорожника великого присвячена робота Ф. Хассан, А.С. Мансур та ін [14]

Гепапротекторні та протизапальні функції речовин, що містяться в великому подорожнику описані у статті І. Тюрель, Х. Озбек, Р. Ертен та ін [15]

Біологічно активні речовини, хімічний склад та використання в медицині подорожника великого є темою дослідження А. Б. Самуельсена. [16]

І. Станісавлевич, С. Стожійович, Д. Великович та ін. вивчали антимікробні та антиоксидантні властивості екстракту, що видобувається з листя подорожника великого. [17]

Питання хімічного складу, фармакологічного впливу, лікарських властивостей подорожника азіатського висвітлено у статті К. Ліу, К. Ву, Х. Хуанг. [18]

Використання подорожника у традиційній медицині проаналізовано у науковій праці К. Хаддадіан, М. Захматкаш. [19]

Застосування подорожника великого в офіційній медицині, характеристиці його хімічних компонентів присвячено дослідження Оленникова Д., Самуельсен А.Б., Танхаєвої Л. М. [20]

У кулінарії

- Смузі з подорожника

Потрібно: одна чашка молодого, свіжозірваного листя подорожника, дві гілочки м'яти, трохи меду, дві чашки мигдального молока, один банан і одне яблуко. Пюрувати всі інгредієнти у блендері, пити охолодженим.

Соус а-ля «песто» з цибулинних стрілок та подорожника

200 г цибулинних стрілок, один невеликий пучок листя подорожника, півкубки оливкової олії, маленька жменя ядерців волоського горіха. Пюрувати всі складові та посолити за смаком. Можна додати трохи тертого сиру. Подавати з пастою, рибою або використовувати як бутербродну намазку [21].

- Піца з подорожником

Для тесту знадобиться: 1,5 чашки теплої води, 2 чашки борошна, 1,5 чайної ложки морської солі, 0,5 чайної ложки сухих дріжджів.

Для наповнення піци необхідні продукти: 150 г сиру моцарелла, 1 помідор, кілька листків подорожника, трохи оливкової олії та томатного соусу.

Розвести дріжджі у воді, борошно змішати із сіллю. З'єднати розведені у воді дріжджі з мукою і тривалий час вимішувати. Надати тесту форму кулі та витримувати у теплому місці протягом 4 годин. Розділити на 2 частини.

Моцареллу нарізати тонкими пластинами, помідор – скибочками, листя подорожника подрібнити.

Духовку розігріти до 280 градусів, розкотити половину тіста в тонкий пласт, випікати 5 хвилин, потім змастити піцу оливковою олією, томатним соусом, викласти сир, помідори, посипати подорожником і допікати ще 3 хвилини [22].

- Салат із подорожника

Для приготування цієї дивовижної за смаком страви знадобиться: пучок листя подорожника, по столовій ложці кунжутної олії та соєвого соусу, зубчик часнику та насіння кунжуту. Подорожник промити, відварити листя у підсоленій воді протягом 4 хвилин, потім на кілька секунд опустити у дуже холодну воду. Заправити листя соєвим соусом, кунжутним маслом, присипати роздавленим часником і насінням кунжуту.

- Листя подорожника, фаршироване м'ясом та рисом

Необхідні інгредієнти: 400 г яловичого фаршу, дві чашки вареного рису, одна часточка часнику, пучок листя подорожника, 1 яйце, сіль, перець за смаком. Листя подорожника пробланшувати. Змішати яловичий фарш, рис, збите яйце, сіль та перець. Загорнути начинку в листя подорожника (на кожний лист по одній столовій ложці), запікати в духовці за температури 160 до готовності.

- Чіпси з подорожника

Для приготування чіпсів знадобиться: 2 чашки свіжого молодого листя подорожника, 2 чайні ложки кунжутної олії, 0,5 чайної ложки меленого насіння фенхелю, 0,5 чайної ложки меленого кмину, 0,25 чайної ложки меленого імбиру. Змішати всі інгредієнти, розкласти листя подорожника, змащені маслом і посипані спеціями, одним шаром на жаровні, покритим папером для випічки і запікати протягом 6 хвилин при температурі 220 градусів [23].

У косметології

Популярний подорожник у косметичних цілях: на основі рослини створюють маски для шкіри обличчя, відвари для промивання волосся, виробляють різні косметичні засоби для догляду.

Тонізує та омолоджує шкіру трав'яний лід: відвар подорожника заморожують у формах та шматочками такого льоду протирають обличчя.

Для проблемної шкіри корисні парові ванни з подорожником.

Подорожник для обличчя застосовується як масок. Власникам нормальної шкіри підійде наступна маска: столову ложку дрібно подрібненого листя подорожника запарити окропом. Настоявшийся подорожник віджати, змішати зі столовою ложкою сметани та яєчним жовтком. Змастити сумішшю обличчя та область шиї. Змити за чверть години.

Суха шкіра сприятливо сприйме маску на основі подорожника, алое та соняшникової олії: 65 мл олії нагріти на водяній бані, додати дві чайні ложки дрібно нарізаного листя подорожника, проварити пару хвилин, влити у відвар 0,5 столової ложки соку алое. Нанести маску за допомогою ватного тампона на обличчя та зону декольте. Витримувати маску 20 хвилин, акуратно витерти обличчя і змити залишки маски теплою водою.

Маски на основі подорожника для жирної шкіри обличчя

- Маска для обличчя з подорожника, шипшини, кропиви та м'яти: трав'яну суміш запарити 50 мл окропу та наполягати півгодини у термосі. Листя подорожника взяти 2 чайні ложки, плодів шипшини і трави кропиви – по одній чайній ложці, м'яти – 0,5 столової ложки. Віджати кашку і нанести на обличчя і шию. Видалити маску за 20 хвилин.

- Допомагає подорожник при комедонах (чорних точках): столову ложку суміші з рівних частин листя подорожника, кульбаби та щавлю залити невеликою кількістю окропу. Охолоджену суміш змішати з яєчним білком і нанести на обличчя. Очистити від маски шкіру за 20 хвилин.
- Хороша очищає проблемну жирну шкіру маска з подорожника, вівсянки та лимонного соку. Чайну ложку подрібненого листя подорожника залити однією третьою склянкою окропу. Наполягати протягом півгодини. Проціженим настоєм залити столову ложку вівсяних пластівців. Розм'якшені пластівці змішати з чайною ложкою лимонного соку. Нанести на очищену особу на чверть години, потім змити теплою водою.
- При посиленій роботі сальних залоз корисна маска з подорожника, крохмалю та кефіру. Чайну ложку листя подорожника залити 0,3 склянки окропу. Дати настоятися, процідити. У 0,5 склянки кефіру розвести 1,5 столових ложок крохмалю. Підігрівати на повільному вогні, поки не загусне. У кефірно-крохмальну суміш додати проціджений настій подорожника, перемішати. Нанести маску за допомогою ватного тампона. Змити теплою водою за 25 хвилин.

Подорожник для волосся

Зміцнює волосся маска з подорожника: дві столові ложки листя подорожника залити 0,5 склянки молока в стані окропу. Наполягати подорожник у молоці 20 хвилин. Кашицеподібну масу втерти у шкіру голови. Закутати голову поліетиленом та рушником. Через годину змити маску, ретельно промивши волосся теплою водою.

Подорожник використовується в лосьйонах для тіла, в процедурах з обгортанням, в косметичних засобах з ефектом, що відбілює і пом'якшує [9] .

Інші види використання

Подорожник затребуваний у ветеринарній справі: на основі листя рослини складають препарати, що прискорюють час згортання крові у тварин, для лікування у них відкритих ран, що нагноилися [3] .

Небезпечні властивості подорожника та протипоказання

Пацієнтам, які приймають літій, слід врахувати, що одночасний прийом цього препарату з насінням подорожника значно сповільнює всмоктування літію, знижуючи його ефективність [24] .

При використанні подорожника можуть виникнути такі побічні ефекти: відчуття стиснення, здавлювання в грудях, алергічна реакція - чхання, сльозогінність, розвиток астми [25] .

Також має подорожник протипоказання **при гастриті, що виник унаслідок підвищеної секреторної функції шлункових залоз (гіперацидному гастриті)** ; виразці шлунка та дванадцятипалої кишки, **що супроводжуються гіперацидним гастритом** (гастритом з підвищеною кислотністю); і при підвищеній згортання крові та схильності до утворення тромбів [26] .

Ботанічний опис

Це трава-многолітник сімейства Подорожникові.

походження назви

У народі подорожник отримав назви: *мандрівник, трипутник, ранник, придорожник, порізник* . Офіційна назва роду в латині **Plantago** (від planta - " *підошва ноги* ", " *ступня* "), що відсилає до форми листя рослини, що нагадує відбиток ступні. Примітно, що американські індіанці також називали подорожник " *слід білої людини* ", оскільки до прибуття європейців на американський континент ця рослина там не зустрічалася.

Види

Ботаніки налічують **158 видів подорожника** , серед яких найпоширеніші:

1. **Подорожник великий** – ареал зростання дуже широкий. Рослина з численними цілющими властивостями, що використовується як в офіційній, так і в народній лікувальній практиці.
2. **Подорожник блошний** – вид поширений у Закавказзі. Має лікарське значення.
3. **Подорожник індійський (піщаний)** – росте в Європі, на півночі Африки, в Індії, у помірно-кліматичній зоні Азії. Насіння рослини використовується для заготівлі лікарського матеріалу.
4. **Подорожник ланцетолистний** – представник флори помірної кліматичної зони Північної півкулі. Широко застосовується у медицині.
5. **Подорожник середній** – зустрічається у європейському регіоні, Сибіру, середньоазіатських країнах. Лікувальні властивості схожі на властивості подорожника великого.
6. **Подорожник яйцеподібний** – росте у середземноморських областях, Індії, Пакистані, Ірані, Афганістані, на Канарах. Використовується у медицині.
7. **Подорожник Корнута** – рідкісний вид, який можна зустріти на сході Європи, у середньо- та малоазіатських країнах, на Кавказі, у сибірських областях. Внесено до Червоних книг ряду областей.
8. **Подорожник морський** - вид з великим ареалом зростання, знайшов застосування в кулінарії [1] .

Подорожник великий – багаторічна трав'яниста рослина. Кореневище коротке, вертикальне, з множинними ниткоподібними корінцями, що відходять від нього. Стебла – голі, розділені борознами стрілки, висотою від 15 см майже до 0,5 метра. Листя широкояйцевидне, з жилками-дугами, з'єднане в прикореневій розетці. Суцвіття – простий колос на довгому черешку. Квітки дрібні, неяскраві, плід – коробочка. Цвіте подорожник із закінчення весни та до ранньої осені. Плоди формуються у серпні, дозрівають аж до середини осені. Росте подорожник у дворах, у занедбаних районах, біля, засадженої бур'янами, вздовж доріг, на галявинах, на луках. Одна рослина дає кілька тисяч насіння, яке поширюється в атмосфері на далекі відстані [2] .

Умови вирощування

Спосіб розмноження – насіннєвий. Подорожник погано приживається на важких, безструктурних грунтах, що запливають. З початком зими ділянку виорюють на глибину до 0,27 м. Оптимальна глибина для посіву – 5 см. Якщо висівання відбувається у весняний період, насіння обов'язково має пройти стратифікацію, а влітку та восени можна сіяти сухий насіннєвий матеріал [3] .

Заготівля листя подорожника великого посідає квітконосний період. Листя зривають руками, або прибирають серпами, ножами. Заборонено зривати всю розетку разом із кореневищем, оскільки це прямий шлях до «вимирання» рослини на даній ділянці. Зібрану сировину укладають нещільним, легким шаром у переносні пристрої. Сушать подорожник, розклавши тонким шаром, іноді струшуючи. Достатня міра висушеності визначається ламкістю черешків. Зберігати листя подорожника можна до 3 років (якщо сировину не подрібнювали) або до 2 років (якщо листя нарізали в процесі переробки) [2].

Ланцюг живлення

Кормове значення подорожника у тому, що рослина є продуктом харчування численних видів метеликів.

Література

1. Подорожник, джерело
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. Plantago major, джерело
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. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
8. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
9. Іван Дубровін. Лікувальний подорожник. - Litres, 5 вер. 2017 р. – 104 с.
10. Plantain benefits uses, джерело
11. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
12. Plantain Common, джерело
13. Nutritional composition of Plantago species (P. Major L., P. Lanceolata L., and P. Media L.), джерело
14. Anti-Inflammatory Property of Plantago major Leaf Extract Reduces the Inflammatory Reaction в Experimental Acetaminophen-Induced Liver Injury, джерело
15. Hepatoprotective and anti-inflammatory діяльність з Plantago major L, джерело
16. Traditional uses, chemical constituents and biological activities of Plantago major L. A review, джерело
17. Скринінгу Antioxidant and Antimicrobial Properties of Extracts from Plantain (Plantago Major L.) Leaves, джерело
18. Herbalogical study on Plantago asiatica L, джерело
19. A Review of Plantago plant \\ Indian journal of traditional knowledge, Vol. 13 (4), October 2014, pp.681-685
20. ПОДОРОЖНИК ВЕЛИКИЙ (PLANTAGO MAJOR L.). ХІМІЧНИЙ СКЛАД І ЗАСТОСУВАННЯ, джерело
21. Plantain Plantago Mayor, джерело
22. The homegrown revolution broadleaf plantain pizza, джерело
23. Plantain, джерело
24. Meyler's Side Effects of Drugs: Інтернаціональна Encyclopedia of Adverse Drug Reactions and Interactions. Jeffrey K. Aronson.: Elsevier, 2015.

25. Plantain, джерело
26. Щадилов Є. Цілющі бур'яни. П.: 2002. - 64 с.

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplus . info .

Plantain - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 26.12.17

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

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