

BIOLOGICAL SCIENCES

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОНЮШИНИ ЛУЧНОЇ

Севастьянова Інна Юріївна,
студентка
Максименко Юлія Вікторівна,
к.б.н., доцент
Житомирський державний університет
м. Житомир, Україна

Вступ. / Introduction. Конюшина (*Trifolium pratense*) – це рослина з родини бобових, яка відома своїми лікувальними властивостями, особливо використовується в народній медицині. Головною активною речовиною, яка робить конюшину цінним джерелом для лікування, є ізофлавоїни, такі як формонетин і біоханін.

Дослідження показують, що конюшина може мати антибактеріальні, антиоксидантні та протизапальні властивості, які допомагають у боротьбі з різними захворюваннями. Крім того, конюшина може бути корисною для здоров'я серця, оскільки вона може знижувати рівень холестерину в крові і підтримувати здоровий кров'яний тиск.

Мета роботи. / Aim. Метою роботи є проаналізувати наукові джерела і встановити особливості використання конюшини лучної.

Матеріали та методи./Materials and methods. Дослідження проводилося на основі літературного огляду наукових джерел.

Результати та обговорення./Results and discussion. Антиоксидантна активність: вміст флавоноїдів у конюшині сприяє захисту клітин від ураження вільними радикалами. Ця рослина також може бути корисною для жінок у період менопаузи, оскільки ізофлавоїни в конюшині можуть допомагати зменшити симптоми, такі як приливи.

Дослідження показали, що конюшина може мати певний потенціал у запобіганні ракових захворювань, зокрема раку грудей та раку простати, завдяки своїй вмістом ізофлавонів, які мають антиракову активність. Конюшина також може бути корисною для шкіри, оскільки вона може мати протизапальні властивості, які допомагають у боротьбі з акне та іншими запальними процесами на шкірі.

Попри багато корисних властивостей, конюшина може викликати алергічні реакції у деяких людей, особливо у тих, хто має алергію на рослини з родини бобових.

Важливо зазначити, що багато досліджень про лікувальні властивості конюшини є проміжними або мають обмежену ступінь доказовості, тому додаткові дослідження можуть бути необхідними для підтвердження цих результатів. Для максимальної ефективності та безпеки вживання конюшини для лікування, рекомендується дотримуватися рекомендацій лікаря та враховувати індивідуальні особливості організму.

Конюшина також може мати діуретичні властивості, тобто сприяти виведенню надлишків рідини з організму, що може бути корисним для людей з проблемами нирок або набутими наборами зайвої ваги.

Деякі дослідження показали, що конюшина може мати вплив на кісткову тканину та може бути корисною для здоров'я кісток, зменшуючи ризик розвитку остеопорозу.

Важливо пам'ятати, що при вживанні конюшини у будь-якій формі (включаючи трав'янисті чаї або використання в їжі) необхідно дотримуватися рекомендованої дози і уникати вживання великих кількостей, оскільки це може призвести до небажаних побічних ефектів. Конюшина може бути цінним додатком до здорового способу життя та дієти, проте перед вживанням для лікування будь-яких захворювань рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця для консультації.

Незважаючи на корисні властивості, конюшина може мати певні побічні ефекти та протипоказання, зокрема вагітним та годуючим жінкам, а також

людям з індивідуальною непереносимістю сполук, що містяться в рослині. Однак перед вживанням конюшини для лікування важливо звернутися до лікаря, оскільки вона може взаємодіяти з деякими ліками і мати певні побічні ефекти.

Висновки./Conclusions. Конюшина лучна має потенціал як ефективний і безпечний засіб для підтримки здоров'я, особливо як допоміжна терапія для певних захворювань. Проте перед застосуванням в медичних цілях рекомендується проконсультуватися з лікарем.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гродзинский А. М. Лікарські рослини: Енциклопедичний довідник / Ред. А. М. Гродзинський // – К.: Українська енциклопедія. – 1992. – 544 с.
2. Забарна Т. А. Вплив сіяних травостоїв конюшини лучної на нагромадження кореневої маси та зміну фізико-хімічних показників родючості ґрунту. Polish journal of science. 2020. № 26. Р. 3-8.
3. Зінченко Б. С., Ключ В. С., Мацьків В. С. Люцерна і конюшина. Київ : Урожай, 1989. 232 с.
4. Мішалов В. Г. Діагностика, патогенез та лікування атеросклерозу судин головного мозку / В. Г. Мішалов, В. А. Черняк, Л. Ю. Гладка // Ліки України. Кардіоневрол. – 2009. – № 3 (129). – С. 29-31.
5. Пат. № 68651 UA. Застосування сухого екстракту конюшини лучної як засобу, що проявляє антиатеросклеротичну та антитромботичну дію / Ярош О. К., Козир В. А., Солеймані-Алігударзі М. В. та ін.; – власник ДУ «ІФТ НАМНУ» – Бюл. 2012, № 7.
6. Харченко М. С., Карамішев А. М., Сила В. І., Володарський Л. Й. Лікарські рослини і їх застосування. Київ: Здоров'я, 1981. 135 с.
7. Stacie E. Soy and Red Clover for Midlife and Aging / E. Stacie // Climacteric. – 2006. – Vol. 9(4). – P. 245-263.