

### Химический состав

Цветки и листья мать-и-мачехи содержат до 8% слизи, при гидролизе которой образуются глюкоза, галактоза, пентозы и уроновые кислоты. В 100 г растения содержится: 2,447 г белка, 1,745 г жира. В состав входят микро- и макроэлементы: калий (37,7 мг), кальций (10,9 мг), марганец (4,3 мг), железо (0,2 мг), магний (0,14 мг), медь (0,78 мг), цинк (0,6 мг).

В листьях содержится около 2,63 мг горьких гликозидов, около 160 мг флавоноидов (рутин, гиперозид), эфирное масло, дубильные вещества, ситостерин, органические кислоты (галловая, яблочная, винная и аскорбиновая), тритерпеновые сапонины, полисахариды (инулин, декстрин), углеводы, витамин С (5 мг), а также малое количество пирролизидиновых алкалоидов. В соцветиях – тритерпеновые спирты фарадиол и арнидиол, аморфный желтый пигмент, тетра-терпен тараксантин и стигма-стерин. Мать-и-мачеха имеет свойство аккумулировать в своих тканях селен, медь, бром и серебро.

### Полезные свойства

Листья мать-и-мачехи обыкновенной внесены в перечень растительного сырья Российской фармакопеи, а значит, используются в официальной медицине.

О полезных свойствах растения знают многие. В первую очередь травой мать-и-мачехи лечат различные заболевания дыхательной системы, начиная от сухого кашля, ларингита, фарингита, бронхита и воспаления легких и заканчивая такими тяжелыми заболеваниями, как туберкулез и абсцесс легких. Не менее успешно мать-и-мачеху применяют при лечении гастритов, язвы желудка, 12-перстной кишки и диатеза у детей. В спектр воздействия растения попадают также заболевания кожи – от гнойных ран до воспалений.

Слизь, которая содержится в листьях мать-и-мачехи, способна обволакивать слизистые оболочки организма и защищать их от раздражения, смягчая кашель. Сапонины и органические кислоты разжижают мокроту и восстанавливают

функцию реснитчатого эпителия бронхов и трахей, а значит, улучшают процесс отхаркивания.

Дубильные вещества, антоцианы, каротиноиды и сито-стерины имеют выраженное противовоспалительное действие. Они уменьшают отек и снимают воспаление слизистой оболочки. Флавоноиды и эфирное масло оказывают бактериостатическое, спазмолитическое действие.

Листья мать-и-мачехи входят в состав большого количества травяных сборов, назначаемых при сосудистой дистонии, бронхиальной астме и других заболеваниях. Они помогают при воспаленных венах, ожогах, ранах, гнойных поражениях кожи, туберкулезе легких и малярии. Наружно сок растения, отвары и настой применяют в виде влажных повязок, аппликаций, примочек и ванночек при псориазе и эритродермии.

Цветки мать-и-мачехи имеют высокое содержание цистина, серы и диоксида кремния, которые способны повысить эластичность кожи и остановить выпадение волос, придав им шелковистость, здоровый блеск и пышность. Их применяют при изготовлении шампуней и бальзамов для ослабленных, поврежденных и тонких волос. Цветки и траву активно используют при обильной перхоти, себорейном псориазе, фурункулезе, пролежнях и трофических язвах.

Трава мать-и-мачехи рекомендуется как антисклеротическое средство при гипертонической болезни и атеросклерозе. Кроме этого, она помогает нормализовать обмен веществ.

### Противопоказания

Внимание! Настои и отвары из листьев и соцветий мать-и-мачехи нельзя принимать больше 40-50 дней без перерыва. Категорически запрещается принимать препараты на основе растения детям до 2 лет, беременным и кормящим женщинам, людям, больным алкоголизмом, а также страдающим заболеваниями печени.