

десне урвня еластази и МДА, активности уреазы и снижение активности каталазы и лизоцима. Предварительные аппликации фитогелей в значительной степени нормализуют эти показатели. Наиболее эффективным оказался «Квертулин», которому мало в чем уступал фитогель «Дубовый».

**Заклучение:** Оральные аппликации ТПМ вызывают развитие гингивита, которое можно предотвратить аппликациями фитогелей «Квертулин» и «Дубовый».

A. V. Markov, T. I. Pupin, A. P. Levitsky

## THE THERAPEUTIC AND PROPHYLACTIC EFFECT OF PHYTOGELS ON THE CONDITION OF THE GUMS OF RATS THAT RECEIVED ORAL APPLICATION OF THERMOPEROXIDE SUNFLOWER OIL

**Keywords:** thermoperoxide fats, gingivitis, phyto-gels, dysbiosis, antioxidants.

**Aim:** To conduct a comparative study of the periodontoprotective effect of the “Biotrit” and “Dubovy” phyto-gels, as well as the comparison drug “Kvertulin” phyto-gel in rats receiving oral applications of thermoperoxide sunflower oil (TSO).

**Methods:** Phyto-gels were applied to the gingival surface 30 minutes before the application of TSO. The condition of the gum was investigated by the level of markers of inflammation (elastase activity, MDA content), the intensity of bacterial contamination (urease activity), the level of antioxidant protection (catalase activity) and non-specific immunity (lysozyme activity).

**Results:** Oral applications of TSO cause an increase in the level of elastase and MDA in the gum, urease activity and a decrease in the activity of catalase and lysozyme. Preliminary applications of phyto-gels significantly normalize these indicators. The most effective was “Kvertulin”, to which the “Dubovy” phyto-gel was not much inferior.

**Conclusion:** Oral TSO applications cause the development of gingivitis, which can be prevented by the application of “Kvertulin” and “Dubovy” phyto-gels.



DOI:10.33617/2522-9680-2020-2-25  
УДК 615.322 (89) +61.004.14+630.166.1(035)

## ІСТОРИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ В ПРЕВЕНТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРАКТИКАХ КОМПЛЕМЕНТАРНОЇ / АЛЬТЕРНАТИВНОЇ (НАРОДНОЇ І НЕТРАДИЦІЙНОЇ) МЕДИЦИНИ – ФІТОАРОМАТЕРАПІЇ У ПЕРВИННІЙ ЛАНЦІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (ЛЕКЦІЯ)

- <sup>1,4</sup> Т. П. Гарник, д. мед. н., проф., акад.
- <sup>1,2</sup> Л. В. Андріюк, д. мед. н., проф., зав. каф. реабіліт. та нетрад. мед.
- <sup>3,4</sup> О. І. Волошин, д. мед. н., проф. каф. пропед. внутр. хвороб, акад.
- <sup>1</sup> В. О. Петріщева, к. фарм. н., доц.
- <sup>1</sup> К. В. Гарник, к. мед. н., доц.
- <sup>1</sup> ВГО «Асоціація фахівців з народної і нетрадиційної медицини України», м. Київ
- <sup>2</sup> Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького
- <sup>3</sup> ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет» м. Чернівці
- <sup>4</sup> Академія наук вищої школи України, м. Київ

### Актуальність

За далеких історичних часів Гіпократ і до сьогодні залишається актуальним принцип лікарів: «Лікувати не хворобу, а хворого». На той час використовували всі відомі методи, засоби. Зокрема, за часів Гіпократів використовували понад 500 лікарських рослин в лікуванні хворих. Майстерність лікаря полягала у тому, щоб вдало їх поєднати, знайти індивідуальний підхід як в лікувальній практиці, так і превентивних заходах. Це гасло нині ніхто не відміняв, враховуючи ті стандарти і протоколи, які розроблені та затверджені в установленому порядку. Однак, незважаючи на те, що натуральні, природні методи і засоби – є актуальними, популярними як серед медичної спільноти, так і пацієнтів багатьох країн світу і в Україні, втілення їх у сучасну медицину поки що потребує деякої напруги. Впродовж тривалого часу ми «ділили» і розподіляли проблеми хворого між окремими напрямками та

спеціальностями і ця тенденція триває дотепер. Сучасна класична, офіційна медицина відійшла від природних, натуропатичних методів лікування та превентивних заходів оздоровлення.

Так, з розвитком фармакології, винайденням антибіотиків, гормональних препаратів, розвитком лабораторно-інструментальних методів діагностики людство почало вважати, що стоїть на порозі подолання усіх хвороб і почало нехтувати досвідом віків як «застарілим» чи навіть «примітивним».

Але, як наслідок сучасного прогресу, ми маємо поліпрагмазію, що призвело до розчарування як лікарів, так і пацієнтів. У результаті – боротьба з поліпрагмазією, із мікроорганізмами, які виявляють дедалі більшу резистентність до нових і нових антибіотиків, з побічними ускладненнями від призначених фармпрепаратів, у тому числі зростання неконтрольованого самолікування. Наслідком

боротьби за виживання є зростання побічних і вроджених вад та хронічної коморбідної патології тощо.

Були часи, коли до народної медицини ставилися скептично, з підозрою, але цивілізований світ, розвинені країни, у тому числі країни Європи, США, Китай, Монголія, Південна Корея поступово інтегрували комплементарну медицину в класичну (офіційну), включили деякі методи народної і нетрадиційної медицини (НіНМ) у перелік послуг, наданих за рахунок медичного страхування тощо. Як приклад – на сьогодні в США функціонує 46 коледжів натуропатичної медицини, які мають акредитацію на підготовку спеціалістів: кожен лікар, який має бажання вивчати і застосовувати натуропатію у своїй практиці, може це зробити. Такі фахівці працюють у шпиталях поряд з іншими лікарями, у тому числі і з спеціалістами «сімейної медицини-загальної практики». Це найкраща «пропаганда» поєднання офіційної і комплементарної медицини, яка сповідує цілісний підхід до організму людини і до її сутності в цілому. Саме ці принципи лежать в основі холистичної медицини, яка стала логічним продовженням мистецтва лікування і зцілення людини у майбутньому. Так само дедалі більшого визнання набуває принцип превентивності комплементарної медицини, яка проголошує необхідність «лікувати за три дні до народження, а не за три дні до смерті» і доцільність зцілювати людину, як витвір природи, тим, що ця природа дала їй для життя і здоров'я. Зрозуміло, що класична медицина, яка набагато молодша і орієнтована на винаходи хімії, фізики, новітні технології, більше націлена на «революційні», аніж на еволюційні принципи. Однак, за мудрого підходу, це не заважає двом напрямкам якщо не об'єднатися, то доповнити один одного. Щоб лікар міг поєднати ці методи у своїй практиці, йому потрібно дати відповідні знання через додипломну та післядипломну освіту.

Попри те, що в медичних ВНЗ України існують кафедри і курси народної і нетрадиційної медицини, де студентам викладають ароматерапію, апітерапію, біоенергоінформаційну медицину, іридіодіагностику, гомеопатію, фітотерапію, мануальну, рефлексотерапію тощо, така підготовка не є достатньою для того, щоб прищепити майбутнім лікарям філософію комплементарної медицини, надати ґрунтовні знання і навички щодо альтернативних методів, які б вони використовували у своїй подальшій роботі.

Сьогодні у нас багато розмов про роль сімейного лікаря у профілактиці різних хвороб, у лікуванні початкових стадій хвороби. Хто заперечить, що для цього найкраще підходять натуропатичні методи як безпечні, ефективні, коригуючі загальний стан організму? На жаль, сімейний лікар не володіє достатніми знаннями з цих питань, тож які методи він застосовуватиме для профілактики, превентивних заходів? Настанови щодо здорового способу життя – це добре. Але за сучасної екології абсолютно здорових людей не знайти і корекції стану м'якими природними засобами потребує більшість пацієнтів. Ми неодноразово піднімали питання на конференціях, наукових зібраннях,

що до цих пір у медичних університетах лікаря навчають, як поводитися із уже хворою людиною, йому викладають енциклопедію хвороб замість енциклопедії здоров'я. Тому лікар не знає як зберегти і повернути здоров'я, цьому його майже не вчать.

Східна медицина, яка представлена у різних країнах світу та в Україні – це не набір окремих методів, а цілісна філософія лікування, відмінна від інших. Медицина Сходу ніколи не ставила і не ставить за мету усунення наслідків захворювання чи причин, які лежать на поверхні. Передусім в основі східної медицини лежить концепція про фундамент здоров'я – здоровий дух, правильні думки, емоційну рівновагу, не розділяючи ці пласти, а поєднавши в єдине ціле. А методи, які там використовують – це лише доповнення до процесу лікування. Тоді як медицина Сходу досягає успішних результатів у себе на батьківщині, в Україні – не завжди приживається, що потребує подальшої адаптації. Це обумовлено наступними складовими: по-перше, спосіб життя, менталітет людей східної і західної цивілізацій відрізняється; по-друге, «висмикування» окремих методів не завжди дає очікуваний результат; по-третє, потрібно щоб цим займався спеціально навчений спеціаліст, який вчився у східних майстрів впродовж тривалого періоду. Деякі методи, які переходять до нас зі східної медицини, потребують тривалої адаптації і роз'яснення серед лікарів і пацієнтів. Наприклад, відома всім рефлексотерапія, аюрведа також прийшли зі Сходу, але про це вже мало хто пам'ятає, настільки широко і успішно вони застосовуються лікарями та обізнаними пацієнтами.

Україна – єдина країна пострадянського простору, де офіційно існує спеціальність лікаря за фахом «Народна та нетрадиційна медицина». Тобто інтегрування народної медицини у практичну охорону здоров'я в Україні відбувається не на словах, проте особливими успіхами у цьому похвалитися не можна. При державних закладах охорони здоров'я немає достатньої кількості відповідних кабінетів, хоча ВООЗ вбачає місце народної медицини саме у первинній ланці охорони здоров'я (як метод профілактичної, реабілітаційної і комплексної терапії).

Таким чином, цілі та завдання реформування первинної ланки, проголошені на найвищому рівні, також мали б стимулювати розробку стандартів застосування методів народної та нетрадиційної медицини у лікуванні, профілактиці хронічних захворювань а також їх подальше наукове, фундаментальне дослідження, вивчення та впровадження згідно рекомендацій ВООЗ «Стратегії розвитку народної медицини на 2014-2023 роки», залучаючи державні інституції, через програми, гранти та розширюючи міжнародні зв'язки та співробітництво, інтегруючи у первинну ланку охорони здоров'я.

Отже, розглядаючи актуальність питання у контексті рекомендацій ВООЗ, в останні роки як в Україні, так і в інших країнах світу набувають все більшого розвитку і

досконалості немедикаментозні, натуропатичні методи і засоби профілактики та лікування, у тому числі рефлексотерапії, мануальної терапії, фітотерапії та ароматерапії.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА: ФІТОАРОМАТЕРАПІЯ

Ароматерапія є одним із методів фітотерапії, що використовує природні натуральні леткі ароматичні сполуки, які накопичують рослини – ефірні олії. При правильному використанні вони є комфортними, безболісними, доступними, як і засоби, котрі впливають на всі системи та органи, дозволяють подолати порушення стану здоров'я та можливі психічні розлади, а також у якості природніх харчових – пряноароматичних спецій і приправ: «Ліки – їжа, їжа – ліки» (Гіппократ).

**Мета** даної лекції базується на аналізі джерел літератури та власних спостереженнях щодо застосування методів НІНМ, зокрема, фіто-, аромазасобів тощо у комплексній, відновно-реабілітаційній та превентивній терапії оздоровлення, а також при різних, найбільш розповсюджених захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, шлунково-кишкового тракту, опірно-рухового апарату та з метою підвищення працездатності.

Для вирішення поставленої мети у лекційному матеріалі нами були використані загальноприйняті аналітичні дослідження електронних і паперових джерел інформації та аналіз власних спостережень, досліджень, які ми проводили упродовж періоду становлення НІНМ як в Україні, так і у світі.

На основі аналізу даних літератури та власних досліджень нами будуть розглянуті і запропоновані ефективні фітозасоби в якості спецій для внутрішнього застосування з використанням доступної рослинної сировини та для зовнішнього застосування натуральних ефірних олій на сьогодні, коли спостерігається зростання хронічної неінфекційної і вірусної патології на тлі коморбідних станів.

Нами також акцентовано увагу на критеріях оцінки якості окремих лікарських рослин (ЛР), які накопичують достатньо ефірних олій, придатних для медичного застосування та способах їх використання.

Усі розглянуті і наведені ЛР мають наукове обґрунтування щодо добірки в якості спеціальних харчових продуктів, багатих на ефірні олії, для профілактики та лікування, у тому числі: респіраторних захворювань, порушень функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, регуляції емоційного фону та при роботі на комп'ютері, а також для догляду за шкірою і усунення різних косметичних дефектів та передчасного її старіння, а саме – коморбідних станів.

Багато тисяч років людство застосовує цілющі і очищуючі властивості ЛР. Їх застосовували в різних країнах світу: Китаї, Індії, Персії та Єгипті. У наші дні мистецтво фітотерапії, безумовно, не може замінити класичну медицину, однак біологічно активні речовини (БАР) рослин мають низку безперечних переваг перед медикаментозними засобами у профілактиці та

лікуванні ряду патологічних хронічних процесів, у тому числі неінфекційного походження.

Ефірні олії знайшли широке застосування у сучасному житті. Їх використовують у харчовій та косметичній промисловості для покращання запаху й тих або інших косметичних властивостей, у харчовій промисловості – для поліпшення смаку та як консерванти для збереження продуктів харчування. Але головне їх застосування – це фармацевтична галузь, де використовуються найрізноманітніші властивості окремих ефірних олій.

В останні роки у багатьох країнах світу набувають все більшого розвитку і досконалості немедикаментозні, натуропатичні методи і засоби профілактики та лікування, у тому числі фітотерапії та ароматерапії. Ефірні олії – багатокомпонентні сполуки, які мають широкий спектр терапевтичної дії. При правильному використанні вони є комфортними, безболісними, доступними засобами, які впливають на всі системи та органи, дозволяють подолати порушення функціонально-морфологічних змін стану здоров'я, пошкодження шкіри та можливі психічні розлади.

Відомо, що ЛР та ефірні олії на їх основі справляють поліфункціональну дію, а саме: антиоксидантну, бактерицидну, протизапальну й антисептичну; позитивно впливають на нервову систему, зокрема – емоційно заспокоюють і стабілізують психічне здоров'я; проявляють позитивний дерматологічний і косметичний ефекти, відновлюючи і зберігаючи здоров'я і красу шкіри і волосся; оновлюють механізм саморегуляції в організмі, мають біоенергетичну цінність – фітоергономічну.

Надзвичайно важливим є їх правильне застосування, адже при дотриманні дозування ефіролеткі сполуки регулюють фізіологічні процеси в організмі, не мають негативного побічного впливу на організм і не викликають звикання, залежності.

Їх рекомендують для застосування у медичній практиці в амбулаторних умовах, перш за все як регулятори емоційного фону, для покращання настрою, підвищення працездатності, концентрації уваги, загострення пам'яті, зняття втоми, для усунення безсоння, тривоги тощо. Дію ефірних сполук пояснюють їх здатністю модифікувати електромагнітне поле людини та передавати ці коливання на вегетативну нервову систему, що визначає їх дію на функціонування нервової системи, на гормональний статус людини.

Кипарисова ефірна олія має гормонорегулюючий вплив на жінок. Її застосування показане при полікістозі яєчників. Соснову та ветиверову ефірні олії вважають гормонотропними засобами для чоловіків, а шавлієву рівною мірою підвищує рівень кортикостероїдів як у чоловіків, так і в жінок.

Ефективне використання ЛР та ефірних олій при лікуванні ГРВІ, оскільки вони, поряд з антимікробними, антивірусними, мікосептичними властивостями, виявляють імуномодулюючу дію на Т- та В-лімфоцити (василькова, жасмінова, гвоздична, евкаліптова, шавлієва), а також

проти кашлю, відхаркувальну, безпечну (лавандова, чайного дерева, ялиця, материнка, чебрець). Антиоксидантні властивості василькової, гвоздичної, розмаринової, фенхелевої ефірних олій дозволяють упередити нагромадження в організмі недоокислених продуктів, вільних радикалів і сприяють їх виведенню, чим можна пояснити ефективне застосування в якості харчових приправ. Це також є надзвичайно важливим і актуальним при роботі на комп'ютерах та в умовах хронічного радіаційного опромінення малими дозами. Антиоксидантні властивості фітопрепаратів та, зокрема, ефірних олій, визначають їх ефективне використання при різних отруєннях (інтоксикаціях) – наркотиками, ніотином, алкоголем (фенхелева, лавандова, лимонна, ялівцева), а також тваринними отрутами – укуси комах, змій (ганусова, лавандова, василькова, лимонна, м'ятна, тим'янова) ефірні олії та різні галенові препарати (настої, настоянки) на основі фітосировини.

Особливо ефективно використовують ефірні олії у комплексній, відновно-реабілітаційній, превентивній терапії при порушеннях функції опорно-рухового апарату, зокрема: при артритах, артрозах, люмбаго, остеохондрозі, міозиті як безпечні, протинабрякові та такі, що покращують кровообіг. Ці властивості найбільш притаманні наступним різним лікарським формам на основі фітоаромасировини таким як ялівцева, ромашкова, розмаринова, каюпутова, імбирна, гвоздична, евкаліптова, лавандова.

На сьогодні достатньо інформації про позитивну дію ефірних олій при порушеннях серцево-судинної системи, зокрема, при гіпер- та гіпотонії у медичній практиці мелісової, іланг-ілангової, майоранової, ладанної; при захворюваннях шлунково-кишкового тракту застосування ганусової, фенхелевої, м'ятної, лавандової, а при захворюваннях нирок – ялівцевої, миртової, каюпутової, соснової, санталової, евкаліптової олій.

Деякі ефірні олії та фітопрепарати на їх основі призначають вагітним, дітям різного віку, дорослим та людям похилого віку. Є науково обґрунтовані рекомендації щодо використання їх для цих пацієнтів.

Терапевтичну дію визначають лише натуральні ефірні олії. Численні синтетичні ароматизатори, замінники, які імітують натуральні запахи, не мають терапевтичної дії. На якість ефірної олії впливає спосіб виділення, зона зростання ефірооїльних рослин, з яких отримано ефірну олію, час збирання сировини, період вегетації та умови зберігання ефірної олії.

Якісна ефірна олія зазвичай прозора, однорідна, без осаду та включень. Лише у деяких ефірних оліях припустима поява осаду: у м'ятній – при охолодженні, у трояндовій – розділення рідкої та твердої фракції. Після випаровування краплі натуральної ефірної олії з поверхні білого паперового аркуша не повинно лишатися жирної плями, хоча можливе легке забарвлення паперу, якщо ефірна олія має колір. Якість олії визначає також відсоток кисневонасичених вуглеводнів у складі. Чим

цей відсоток вищий, тим сильніше така ефірна олія буде подразнювати шкіру. При фракційній перегонці, так званій детерпенізації ефірних олій, зменшується вміст вуглеводнів, що робить ароматичний букет більш благородним, знижує подразнювальну дію, але значно підвищує собівартість олії.

До органолептичної оцінки ефірних олій належить визначення кольору, запаху, смаку, прозорості, консистенції. До фізичних констант належить визначення питомої ваги, кута обертання, показника заломлення та розчинність в етиловому спирті. З хімічних констант основними є кислотне число, ефірне число та ефірне число після ацетилювання. Числові значення констант (межі) для олій встановлюють за Фармакопеею та іншими стандартами. Надійним засобом оцінки якості ефірних олій є газорідна хроматографія. Цей метод, поряд з показниками інших фізико-хімічних констант, дозволяє виявити різні види фальсифікацій ефірних олій. У домашніх умовах це зробити неможливо, але у вихідній документації фірм-постачальників наводяться фізико-хімічні константи олій.

Таким чином, здоров'я – це гармонія в усьому, як ми пересвідчуємося, спостерігаючи за природою і черпаючи свої знання у природи, вивчаючи її, вкотре переконуємось, що стандарти в усьому – константа, як основа основ. Але: «Лікувати треба не окрему хворобу, а конкретну людину». Такий головний принцип, який налічує тисячолітня історія народної і нетрадиційної медицини. Головна мета НІНМ – примножувати і відновлювати здоров'я. А основне завдання – «навчити організм» постояти за себе і виправити помилку в собі, це унікальна саморегулююча система, якій достатньо лише «підказати вихід з кризи». Стимулювати ж захисні сили і відновлювати порушений баланс можна дуже різними методами. Варто лише озирнутися навколо і зрозуміти, що унікальні ліки поряд. Їх нам дарують у вигляді зеленого царства: «Ми є не тільки те, що ми їмо, а й те, які ліки вживаємо – синтетичні чи натуропатичні».

Сила рослин невичерпна, це достатньо високоадаптовані організми, що знаходяться поряд з нами. Їм нікуди сховатися від зовнішніх впливів і єдиний захист – виробляти речовини, які підтримують життя. Саме цю життєву енергію ми черпаємо з рослинних настоїв, витяжок, чаїв. Вчені помітили: препарати, виготовлені з рослинної сировини на основі однієї активної речовини, менш дієві, ніж «примітивні» відвари та настої, виготовлені з усієї рослини. Лише природний комплекс біологічно активних речовин виявляє лікувальну дію. Спроби їх відокремити від рослинної композиції призводять до заміни лікувальних властивостей внаслідок порушення біохімічної і біологічної гармонії, яка була властива їм у структурі цілісної рослини. Сучасна наука цього пояснити не може. До середини ХХ ст. лікування травами було домінуючим не лише в народній, а й передусім у класичній медицині і фармації. І лише панування хімічного синтезу ліків витіснило його. Проте часи повертаються. Так, лише в Німеччині 60 % лі-

карів-практиків призначають натуропатичні препарати.

Вкотре ми переконаємося, що таємниця впливу ароматів на людський організм полягає в тому, що всі запахи емоційно забарвлені і пробуджують емоційну пам'ять. Адже поряд з центром нюху в корі мозку розміщена лімбічна система, яка відповідає за наші емоції. Ще одна таємниця криється у властивостях ефірних олій рослин – це багатокомпонентні речовини. Хоча олії й використовують зовнішньо, вони здатні проникати у внутрішні органи через шкіру і слизову дихальних органів. Науковці також класифікували шляхи різного впливу олій на метаболізм, нервову систему, внутрішні органи і ендокринні залози. Сучасна ароматерапія широко використовує інгаляції, лініменти і ванни з ефірними оліями, які мають антисептичні, протимікробні, ранозагоювальні, антитоксичні, антивірусні властивості і потужний енергетичний вплив. Ароматсаж також впливає не лише на фізичному а й на емоційному рівні, бо усуває напруження, м'язову і розумову втому, полегшує перебіг хвороб, знімає стрес. На шкірі знаходиться до 10 мільйонів нейронів, які уловлюють запахи. Ці унікальні рецептори сигналізують у центри мозку, проникаючи також через гематоенцефалічний бар'єр, які контролюють роботу серця, тиск крові в судинах, дихання, репродуктивні функції, пам'ять і навіть реакцію на стреси. Під час ароматсажу фахівець може і діагностувати пацієнта. Вже перші дотики підкажуть, чи заблоковано м'язи, який стан шкіри, чи потрібно розслабити тіло, чи стимулювати його.

На сьогодні пряноароматичні ЛР застосовують у тому числі і в багатьох напоях, лікувальному вині. Енотерапія – окремий вид лікування, традиційний для виноробних країн: Вірменія, Грузія, Франція, Іспанія, Угорщина. Експертами ВООЗ визнано умовно безпечним вживання 1-6 порцій вина на тиждень (1 порція – 130-150 мл). До того ж, вино має виражені антитоксичні, радіопротекторні, антисклеротичні, бактеріостатичні властивості. Його вживання активізує вагосимпатичну систему, підсилює виділення травних соків, ендокринних секретів. Впливаючи на серцево-судинну систему, розширює судини, запобігає утворенню тромбів, знижує ризик розвитку стенокардії та інфаркту, це чудовий антиоксидант, який має походження із флавоноїдів – росверетрол.

Аналізуючи значення ЛР як носіїв ефіролетких сполук при різних захворюваннях, необхідно також зазначити, що однією із причин голосових дисфункцій, а саме афоній, можуть бути стреси та тяжкі хвороби, зокрема, рак будь-якої локалізації.

У наших дослідженнях проведено вивчення дії комплексу заходів з відновлення голосових функцій при різного роду дисфункціях гортані, що супроводжувалися захриплістю, дистонією та афонією (втратою голосу).

Для полоскання горла та внутрішнього прийому як протизапальні призначали галенові препарати з кореня алтеї лікарської і кореневищ лепехи, листя шавлії лікарської, евкалипта кулястого та кори дуба. Для інгаляцій

використовували ефірні олії: евкалипту, м'яти, хвойних, а також ефіроолійну сировину – трави материнки звичайної, чебрецю звичайного, листя шавлії лікарської та квіток нагідок лікарських.

Найефективніші результати для усунення афоній, обумовлених сильними психотравмуючими ситуаціями, викликаними інформацією про важку хворобу, дали такі натуральні ефірні олії, підібрані індивідуально для кожного пацієнта в арома-композиціях для ароматизації приміщень, ароматсажу та аплікацій з двох-трьох найменувань: бергамотова, геранієва, кипарисова, каюпутова, майоранова, пальмарозова, чебрецева, фенхелева, шавлієва, евкалиптова.

Для людей похилого віку оптимальними композиціями були арома- форми з геранієвої, кипарисової та шавлієвої олій.

А для дітей різних вікових груп найкращими були арома-композиції з використанням бергамотової, фенхелевої та евкалиптової.

Для хворих з вираженою гіпертензією було доцільним призначення ефірних олій з гіпотензивною дією: майоранової, геранієвої, кипарисової, фенхелевої, пальмарозової.

Обов'язковим елементом при призначенні ефірних олій з метою відновлення голосу при афонії будь-якого генезу, є перевірка на індивідуальну чутливість до кожного компоненту арома-суміші за шкірною та нюховою пробами.

Слід зазначити, що аромаформи, використані для відновлення голосу, сприяли також усуненню депресії. Зокрема, у композиціях з використанням бергамотової, пальмарозової, чебрецевої та шавлієвої ефірних олій.

Також необхідно відзначити особливо позитивну дію кипарисової олії для усунення емоційного збудження, такого як нестримний плач та нервовий зрив, що часто спостерігаються у хворих зі злякисними новоутвореннями.

На тлі призначення гормонотерапії у пацієнтів спостерігаються незворотні порушення функцій голосу, які вдавалося нормалізувати за допомогою ефірних олій.

Відновлення голосу та нормалізація голосової функції є досить тривалою та копіткою роботою, але вона того варта, бо часто супроводжується значним покращанням емоційного фону хворих.

Обнадійливі результати спонукають нас до продовження цих досліджень з відновлення голосових функцій при пошкодженнях різної етіології за допомогою призначення та використання фіто- і аромапрепаратів.

Таким чином, важливе місце у покращанні якості життя та полегшення симптомів важкохворих займали фітозасоби. Надзвичайно поширеними є депресивні розлади, і фітопрепарати дозволяли забезпечити м'який, але достатньо виражений антидепресивний ефект, і в той же час позбавити небажаних побічних реакцій, притаманних синтетичним антидепресантам.

Попередні численні клінічні дослідження свідчили про значний вплив натуральних ефірних олій та гідро-

латів з рослинної сировини на емоційний фон людини. В арсеналі ароматерапії часто використовують для регуляції емоційного фону ефірні олії ромашки лікарської, деревію звичайного, гісопу лікарського, монарди трубчастої, лаванди вузьколистої, розмарину лікарського, кропу городнього, звіробою звичайного та інші. Деякі ефірні олії досить ефективні як антидепресанти і виробляються на підприємствах як вітчизняних, так і зарубіжних. В Україні розроблена технологія одержання ефірної олії з квітучої наземної частини гісопу та деревію звичайного і проведення хроматографічний аналіз цих фітозасобів.

Одержують їх методом парової дистиляції ефірної олії з сухої сировини деревію, яка має солодкуватий, гіркувато-свіжий аромат з відтінком камфори. До складу цієї олії входить понад 50 % азулену. Використовують її як самостійно в аромалампі, так і в поєднанні з іншими оліями при безсонні на тлі гіпертензії та атеросклерозу. Ефірну олію деревію доцільно використовувати в аромасумішах, мазях, кремах, лосйонах при проблемній шкірі, при судомах, запорі, геморої, циститі, мікозах, випадінні волосся, лупі.

Ефірна олія, одержана методом парової дистиляції з насіння кропу городнього, є ефективним засобом для покращання функції нервової системи та легким снодійним при безсонні. Також знімає алергійний свербіж шкіри, нормалізує травлення, усуває метеоризм. У наших дослідженнях доведено доцільність призначення арома-форм кропу городнього у поєднанні з арома-формами ромашки лікарської, особливо для дітей та людей похилого віку.

Ефірні олії гісопу лікарського та меліси лікарської, які одержують методом парової дистиляції з сухої квітучої надземної частини рослин, сприяли зняттю емоційної напруженості та лабільності. Терапевтичний ефект значно підвищувався при застосуванні суміші цих олій. Завдяки цьому нормалізувалася робота серцево-судинної системи та полегшувалося дихання при астматичному бронхіті. Ефірна олія гісопу у нерозбавленому вигляді ефективно видаляє бородавки, папіломи та мозолі. Слід зауважити, що ефірна олія гісопу показана при гіпотензії та нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.

Ефірна олія звіробою, яка була одержана методом парової дистиляції з сухої квітучої надземної частини рослини, усувала нервову напругу, безсоння, роздратування, а також усувала біль, набряки при травмах. Її використовують у мазях як протизапальний засіб при дерматитах, екземі, герпесі та оперізуючому лишай, що підтверджує широкий спектр антибактеріальної та антивірусної дії.

В Україні також вперше розроблена технологія та розпочато виробництво таких фітозасобів як гідролати. Гідролати із ЛР – це водна суспензія, яка має рН від 3,5 до 6. У ній є невелика кількість ефірних олій, органічних кислот, пігменти рослин, флавоноїди, вітаміни, мінерали тощо. Гідролати відрізняються від ароматної квіткової води тим, що мають інший молеку-

лярний склад та їх можна застосовувати внутрішньо.

Технологія одержання гідролатів розрахована таким чином, що при паровій дистиляції молекули води екстрагують із рослин тільки легкі молекули, а більш важкі молекули (гіркоти, віск та інше) лишаються в сировині. Ці легкі молекули корисних речовин є незмінними, такими, які були в рослині, залишаючи свої природні властивості, завдяки яким гідролати нормалізують обмінні процеси в організмі, виводять токсини, зміцнюють імунітет.

Кисле середовище всіх гідролатів пригнічує життєдіяльність бактерій, грибків та вірусів. Гідролати є ефективними протизапальними, протигрибковими та протівірусними натуральними фітозасобами, які не подразнюють клітини органів та тканин. Вони є також ефективними у лікуванні дітей.

Гідролат деревію звичайного покращують кровообіг, ущільнює стінки судин, усуває набряки та біль при варикозному розширенні вен, геморої, ендометріозі та болючих менструаціях, усуває кровотечі. Також гідролат деревію сприяє покращанню травлення жирної їжі, стимулює роботу печінки, є легким жовчогінним засобом, виводить зайву рідину з організму.

Гідролат меліси є сильним антиоксидантом, протівірусним та протибактеріальним фітозасобом. Йому притаманні заспокійливі, імуностимулюючі, відновлювальні та протизапальні властивості. Підтверджений як ефективний засіб при герпесі, для профілактики грипу та сезонних алергій, при ішемічній хворобі серця, вегетосудинній дистонії, аритмії, ревматизмі. Гідролат меліси заспокоює, знижує артеріальний тиск, знімає депресію, тривогу, безсоння, дитячу істеріку, мігрень та головний біль. Знижує апетит при схильності до переїдання. Ефективний для гіперактивних дітей.

Гідролат кропу є ефективним фітозасобом при хронічних бронхітах, пневмонії. Розріджує та видаляє мокротиння з бронхів і легенів, зміцнює судини. Виводить з організму токсини, усуває біль при подагрі, спастичні болі. Ефективний також при кандидозах, інших грибкових захворюваннях.

Також покращує травлення, усуває коліки, болі в животі, закрепи. Гідролат кропу рекомендовано при порушеннях сечостатевої сфери у чоловіків (простати, аденоми простати), а у жінок призначають при захворюванні яєчників, порушенні менструального циклу, знімає «приливи» при клімаксі. У матерів, що годують немовлят, покращує лактацію.

Гідролат гісопу є тонізуючим фітозасобом, який нормалізує роботу всіх відділів імунної системи. Тонізує серцеву діяльність та судини. Знижує підвищене згортання крові. Ефективний при захворюванні дихальної системи, синуситах, тонзиліті, гаймориті. Усуває запалення ясен, рекомендований при стоматитах, пародонтозі. Сприяє швидкому загоєнню ран, гематом, забиттів, усуває папіломи, пом'якшує рубці, усуває метеозалежність, доцільний при лікуванні аутоімунних дерматитів, мокнучої екземи.

## ФІТОСОКОТЕРАПІЯ

Лікарські рослини, до яких належать овочі, фрукти та пряноароматичні рослини, з метою оздоровлення та лікування можуть бути призначені у лікарській формі як сокотерапія. Цей метод оздоровлення понад 30 років широко застосовується у багатьох країнах світу

Важко знайти людину, яка б відмовилася випити скляночку свіжого фруктового чи ягідного соку. Це, дійсно, і смакота, і корисно для здоров'я. Настільки корисно, що у натуропатичній медицині з'явився окремий напрямок – лікування хвороб за допомогою соків (з фруктів, ягід, овочів і навіть трав). Цей метод офіційно бере початок із середини минулого століття, коли натуропатичні методи вже отримали наукові пояснення. Тож сумнівів у дієвості такого методу не виникає ні у натуропатів, ні у вчених. Наукові дослідження підтвердили, що соки – не лише оздоровче харчування, а й лікування. Згодом на основі цих досліджень було розроблено спеціальну систему: для лікування кожної хвороби вказано види «лікувальних» соків чи їх сумішей і точні пропорції.

Розглядаючи користь «живої води», і чому ж соки такі корисні, зупинемося на окремих їх властивостях.

Сік рослин та плодів – це біологічно активна рідина, тобто вода, яку накопичують рослини і перетворюють на живу органічну сполуку, що містить значну кількість природних, натуральних ензимів.

Соки легше і краще засвоюються організмом, а, отже, всі корисні елементи, які містяться в рослині, потрапляють у концентрованому і практично готовому вигляді, тобто «прямо в ціль».

Соки насичують наш організм найбільшою кількістю основних вітамінів, мікро- та макроелементів, полісахаридів, цукрів, органічних кислот, флавоноїдів, деяких ефірних сполук, ензимів тощо, не перевантажуючи при цьому органи травлення.

Соки – надзвичайно важливий компонент дієтичного харчування для людей, які не переносять рослинну клітковину. Приміром, не бажано подразнювати слизову оболонку травного тракту при колітах, ентероколітах, виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки. А у лікуванні цих недуг без вітамінів, мікро-, макроелементів, природних ензимів не обійтися!

Соки, як «жива вода», потрапляючи у клітини нашого організму, очищують їх від токсинів, шлаків та іншого баласту, який шкодить здоров'ю.

Соки можна змішувати, щоб доповнювати «вітамінний коктейль», внаслідок чого вони набувають ще більшої лікувальної дії.

Щоб вживання соків було не просто задоволенням, а й справжнім лікуванням, необхідно дотримуватися кількох важливих правил, які мають наукове підґрунтя:

1. Соки повинні бути тільки сирими (а не консервованими). Найкраще пити свіжовичавлені соки, доки вони не втратили цінних речовин.
2. Зазвичай влаштовують або «сокові» розвантажувальні

дні (особливо з метою схуднення, якщо немає проти-показань), або ж періодично вживають різні соки з метою профілактики хвороб та зміцнення здоров'я. Лікування ж передбачає щоденне вживання конкретних доз певних соків чи їх міксів впродовж певного курсу.

3. Не починати з міксів, адже пацієнт не знає реакції свого організму на той чи інший сік. Щоб бути впевненим, що цей сік – «друг» і лікар, необхідно вживати один сік, через деякий час можливо додати інший і так далі.
4. Компонуючи соки, не орієнтуватися на власні смаки (адже є «несумісні» соки), краще скористатися перевіреними рекомендаціями фахівця.
5. З лікувальною метою деякі соки можна пити склянками, деякі – лише ложками. В середньому при сокотерапії рекомендують випивати за добу (у кілька прийомів) від 200-300 мл до 600 мл соку (але під безпосереднім контролем лікаря). Дозволена норма залежить від індивідуальних особливостей вуглеводного обміну пацієнта, від рівня вмісту глюкози в крові, віку, калоражу соків тощо.
6. Деякі соки – смачні, деякі (особливо з овочів і трав) – не дуже, але ліки не завжди приємні на смак. Втім, не варто додавати у лікувальні соки цукор та сіль – це може звести нанівець всю користь сокотерапії. Максимум можна «підсолодити» сік медом або розбавити його перевареною водою, щоб «пом'якшити» смак.

Як кожний метод, сокотерапія має як показання, так і застереження:

- Як і будь-яке лікування, сокотерапія не допускає передозування. Не можна призначати і вживати соки досхочу або за принципом «що більше, то краще». Існують норми щодо призначення соку. Для кожної хвороби і для кожного виду соку ці норми свої. Тож ці поради дієтолог чи фахівець з НіНМ, натуропатичної медицини повинен довести до пацієнта.
- При призначенні потрібно враховувати супутні хвороби людини у кожному конкретному випадку. Приміром, абрикосовий, сливовий, моркв'яний, буряковий соки мають послаблювальну дію, а грушевий, айвовий, чорничний, виноградний – в'язучу. Сік кавуна, моркви, груші, винограду сприяє виведенню токсинів, жовчогінну дію мають соки моркви, абрикосів, капусти. Сік білокачанної капусти взагалі унікальний – він містить рідкісний вітамін U, який лікує виразкову хворобу.
- Деякі дієтологи, нутріціологи, лікарі НіНМ взагалі вважають, що фреші потрібно пити чітко по годинах, не змішуючи їх з іншими продуктами.
- Найкориснішими є соки рослин, які ростуть на «рідній» землі, адже недаремно в народі кажуть – де народився, там і згодився, тобто нам потрібно «підживлюватися» тими вітамінами і мікроелементами, які потрібні для проживання у певній географічній зоні. А «наші» лікарські і харчові рослини містять саме ці необхідні сполуки.
- Деякі вчені висловлюють точку зору, що зростання

онкологічної захворюваності серед населення обумовлене недостатнім вживанням «живої» їжі, зокрема, рослинної. Там, де вдалося «прищепити» громадянам любов до споживання овочів та фруктів, хворих на рак поменшало. Тому в багатьох розвинених країнах з'явилося правило – не сідати за стіл без фрешів. До їди традиційно вживають овочеві, а після їди – фруктові чи ягідні соки. Всі надані рекомендації стосуються натуральних соків з плодів, вирощених у природних умовах рослин.

## ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ-СПЕЦІЇ

Лікарські рослини як носії біологічно активних сполук, у тому числі й ефірних олій, застосовують, зокрема, як спеції. Кожна спеція може надати нового смаку улюбленим стравам, напоям. Це можливий здоровий експеримент на кухні та творіння неповторних кулінарних шедеврів, ще й нагода оздоровитися, адже спеції – неперевершені ліки. Чи знали ви, що аніс, імбир, кардамон, коріандр, кориця, куркума, гірчиця і кмин перетворюють жирну їжу на корисну й допомагають схуднути? Що при закисненні організму врятують «пекучі» смаки імбиру, васильків (базиліку), гвоздики, кардамону, кориці, перцю, гірчиці, хрону? А знижений гормональний фон узимку врегулюють імбир, чорний перець, кориця, розмарин, куркума? І це – лише частинка секретів спецій, які ми вам відкриємо.

**Аніс** – ЛР, яка поліпшує роботу печінки, корисний при діабеті, хворобах сечового міхура, каменях у нирках, алергії, застуді. Діє як відхаркувальний, знеболювальний, протигарячковий, потогінний засіб і такий, що активізує роботу підшлункової залози, підвищує перистальтику кишечника, допомагає позбутися метеоризму. Сприяє нормалізації менструального циклу, активізує виділення молока у годувальниці.

Як приклад, надаємо можливі варіанти рецептів (рекомендацій) щодо застосування у медичній практиці.

- Чайну ложку мелених плодів анісу заварити склянкою окропу, настояти протягом 20 хв., пити по 1/4 склянки перед вживанням їжі 3-4 рази на день як відхаркувальний, легкий послаблювальний і вітрогінний засіб.
- Чайну ложку насіння (плодів анісу) на склянку води, кип'ятити протягом 15 хв., настояти упродовж 20 хв., процідити, додати столову ложку коньяку, пити по 1/3 склянки теплим при застуді 3-4 рази на день.

**Бодян** – ЛР, яка зміцнює імунітет, очищає організм від токсинів, нормалізує травлення, корисна при циститі, піелонефриті, екземі, бронхіті (саме на основі бодяну виготовили перші льодяники проти кашлю), жіночих та паразитарних хворобах. Плоди мають протизапальну, вітрогінну, спазмолітичну дію.

**Рекомендації:** використовують як прянощі для тіста, узварів, соусів до м'яса та риби. Бодян чудово поєднується з чорним перцем, фенхелем, часником, цибулею.

**Базилік** – підвищує загальний тонус організму, стимулює роботу й моторику травного тракту, має за-

спокійливу дію, корисний при кашлі, безсонні, мігрени, проблемах із нюхом. Учені рекомендують додавати до їжі базилік щодня.

Але вагітність, епілепсія, післяінфарктні та післяінсультні стани є протипоказаннями до вживання базиліку.

**Рекомендації:** 10 г трави базиліку на 200 мл окропу, настоювати протягом 30 хв., пити по 2 ст. л. чотири рази на день при неврозах, метеоризмі, застуді, використовують також і зовнішньо.

**Барбарис** – ЛР, яка оздоровлює печінку, шлунок, заспокоює серце й нервову систему, має протизапальні, жовчогінні, сечогінні властивості. Корисна при набряках, подагрі, ревматизмі. Містить багато вітаміну С, підвищує апетит і стимулює роботу кишечника та підшлункової залози. Японські вчені довели протипухлинні властивості барбарису. Французи вживають його для зниження артеріального тиску та при серцевих недугах, східні народи – при болях у суглобах, грузини – при діабеті. У барбарисі міститься серотонін, який позитивно впливає на нервову систему, поліпшує емоційний стан. Ягоди мають властивості антибіотиків, стимулюють імунну систему.

**Рекомендації:** при хворобах, які зазначені вище, 1 ст. л. подрібнених ягід рослини на 200 мл окропу, заварити як чай у термосі (настоювати протягом трьох год.) і приймати по 1/3 склянки тричі на день.

**Гвоздика** – ЛР, яка тонізує організм, підвищує сексуальний потяг, вбиває патогенні віруси й мікроби, поліпшує травлення, регулює роботу печінки, сприяє здоров'ю ясен і зубів, зберігає молодість шкіри, покращує роботу шлунка, має вітрогінну і протипухлинну дію, корисна при гострих респіраторних захворюваннях (ГРЗ) (з неї готують протигрипозний гріг). Освіжає подих, оскільки знижує неприємні запахи.

Але запам'ятайте, що це лише спеція, тому їсти ложками її не варто, інакше призведе до перезбудження.

**Рекомендації:**

- Чай зі спеціями (суміш: гвоздика, кориця, васильки) – найкращий засіб проти застуди і при ГРЗ.
- Поєднання гвоздики і кориці (також готуємо чай) допоможе позбутися грибкових хвороб.
- Напій бадьорості і як профілактичний засіб при гострих респіраторних захворюваннях: чотири зернятка кардамону, чотири горошини чорного перцю, три гвоздики (подрібнити у кавомолці), додати щіпку імбиру й кориці, залити 250 мл теплої води, варити на слабкому вогні протягом 20 хв., додати щіпку звичайного чаю, трохи молока й чайну ложку меду.

**Гірчиця біла** – як ЛР корисна при атеросклерозі судин, гіпертонії, захворюваннях печінки та жовчного міхура, порушеннях травлення, метеоризмі, псоріазі та екземі. Насіння білої гірчиці ніжніше й пікантніше на смак, ніж зерна гірчиці чорної, яка гостріша й терпкіша.

**Рекомендації:** вживають як спецію у харчуванні.

**Гірчиця сарептська** – ЛР, що стимулює виділення шлункового соку, підвищує апетит, поліпшує настрій,



корисна при застуді, подагрі. Також гірчиця рятує від закривів та застуди, очищує шкіру. У насінні міститься олія, яка має антисептичні властивості. Крім того, вона багата на вітаміни (А, Е, D, К та ін.), мікроелементи (кальцій, магній, залізо, сірка, калій), які поліпшують функцію печінки й жовчного міхура, зміцнюють загальний стан організму людини.

Однак, гірчиця протипоказана при виразковій хворобі шлунка, запаленні нирок, матерям-годувальницям.

### **Рекомендації:**

- 1 г порошку гірчиці (чи гірчичних зерен) на півсклянки теплої води чи молока, вживати при закривах.
- 1 ч. л. зерен на 10 ч. л. 70 % спирту, настоювати протягом 7-10 днів, вживати по 20-30 крапель із водою три рази на день за 30 хв. перед вживанням їжі для стимуляції діяльності серцево-судинної системи.

**Імбир** – ЛР, яка сприяє відновленню зору, долає фізичну втому, сонливість, поліпшує травлення, стимулює роботу мозку і зміцнює серце. Часте вживання імбиру допоможе схуднути, знизити рівень цукру і холестерину у крові.

У разі ГРЗ, застуди готують «напій йогів»: заварюють порошок із кореня і п'ють маленькими ковтками разом із медом і корицею. Дрібка імбиру допоможе позбутися головного та менструального болю, нудоти, кишкових розладів, «морської хвороби», пришвидшить лікування нежиті, бронхіту, шкірних захворювань, гнійничкових висипань, алергії, гіпертонії, артриту й радикуліту.

Імбир «розігріває» організм і розріджує кров, підвищує імунітет, прояснює розум і поліпшує настрій. Також посилює вироблення гормонів щитоподібної залози. Крім того, підвищує потенцію у чоловіків: не дарма різні народи використовують імбир як афродизіак, додаючи до страв. Їжа, приправлена коренем імбиру, ліпше засвоюється організмом. Особливо корисний він у холодну погоду. Це добрий тонізуючий засіб, корисний у разі розумової, емоційної і фізичної втоми.

### **Рекомендації:**

- При проблемах зі щитоподібною залозою, аутоімунному тиреоїдиті корисно вживати по 0,5 ч. л. меленого імбиру, запиваючи теплим чаєм чи молоком, два рази на день протягом місяця.
- При розладах шлунка: до 0,5 склянки кефіру (краще домашнього) додати по 1/4 ч. л. імбиру й мускатного горіха.
- При чоловічих проблемах (простатиті, імпотенції) щодня впродовж місяця вживати імбирний порошок із медом, запиваючи чаєм.
- Чай проти застуди, ГРЗ: візьміть 1 ч. л. порошку імбиру на 1 л води, доведіть до кипіння. До теплового відвару додайте меду і лимону за смаком.

**Кардамон** – ЛР, яка здавна відома як лікарська при легеневих інфекціях, для покращання травлення, покращання апетиту, як вітрогінний засіб. Він корисний при застудах: як для лікування, так і для профілакти-

ки. Кардамон позитивно впливає на нервову систему, допомагає розслабитися і водночас позбавляє депресії, стимулює роботу мозку, зміцнює серцевий м'яз. Ця спеція допоможе позбутися мігрені, поліпшує пам'ять, нормалізує артеріальний тиск, корисна для зору, незамінна при застуді, ГРЗ. Також це потужний еротичний засіб для чоловіків. А ще кардамон допоможе схуднути й омолоджує організм.

### **Рекомендації:**

- 1 ч. л. меленого кардамону залити склянкою окропу, настояти протягом 10-15 хв., пити тричі на день по 1/3 склянки при шлункових та кишкових болях (кольках), метеоризмі.
- При серцевій аритмії можна пожувати 2-3 зернятка кардамону.
- Для зміцнення імунітету, нервової системи та зору пацієнт повинен щодня з'їдати суміш 1 ч. л. меду з п'ятьма меленими зернятками кардамону.

**Кмин** – ЛР споживання, корисна у разі спазмів органів травлення та судин головного мозку. Спеція стимулює імунітет, поліпшує функцію печінки, підвищує лактацію, розширює судини, сприяє засвоєнню важких і жирних страв, має сечогінну дію, посилює апетит, знижує процеси бродіння у кишечнику, зменшує біль у разі виразки шлунка. Сприяє загальному очищенню організму та відновлює гостроту зору.

### **Рекомендації:**

Кілограм домашнього (вершкового) масла розтопити, додати 100 г меленого кмину, перемішати й зняти з вогню. Використовувати замість звичайного масла – для приготування бутербродів, додавати до каш, картопляних страв як харчовий продукт.

**Кокосова стружка** – це дуже висококалорійний продукт, справжній енергетик, багатий на вітаміни Р, В, Е, мікро- та макроелементи (кальцій, магній, цинк, калій, марганець, йод, фосфор, фтор, залізо), клітковину. Кокосова стружка «виганяє» шлаки і токсини, має антиоксидантні властивості, захищає від вірусів, застуд, ГРЗ, нормалізує гормональний баланс, знижує рівень холестерину в крові, поліпшує стан шкіри, тамує відчуття голоду.

### **Рекомендації:**

- Стружку використовують для приготування десертів, додають до напоїв, м'ясних страв, салатів.
- Можна приготувати корисний і смачний коктейль: додати стружку до молока і збити його.
- М'якоть кокоса також використовують як панірування для приготування страв із м'яса, риби, а також у складі салатів, супів, пирогів.
- З кокосової стружки готують крем: 200 г густої сметани або вершків збити зі склянкою цукрової пудри, ваніллю, 100 г кокосової стружки, порізаними 100 г фруктів (ківі, апельсин, банан, ананас, манго – на вибір).

**Кориця** – очищає судини й знижує рівень холестерину та цукру в крові, нормалізує емоційний стан,

корисна при фізичній слабкості, після тяжких хвороб і виснаження. Поліпшує травлення, оздоровлює шлунок і кишечник, посилює творчі можливості, зміцнює серцево-судинну та нервову системи, заспокоює серцевий ритм, нормалізує стан шкіри, стабілізує артеріальний тиск. Кориця здатна пригнічувати ріст грибкових і дріжджових мікроорганізмів, тому її корисно вживати у разі молочниці чи аналогічних захворювань.

Але кориця у великих кількостях може бути токсичною, особливо для печінки і нирок.

#### **Рекомендації:**

- Напій для схуднення: до склянки зеленого чаю додати 1/3 ч. л. кориці та трохи меду. Вживати щодня впродовж місяця (краще до обіду, оскільки напій тонізує).
- Проти грибкових та інших шкірних хвороб допоможе мазь: змішати мед із корицею (1:1), тричі на день змащувати уражені місця.
- Щоб знизити рівень цукру в крові, додавайте корицю (за смаком) до чаю, кави, мюслі, кефіру. Це буде і корисно, і смачно.

**Коріандр** – насіння вживають у разі захворювань печінки й жовчного міхура та застудних хвороб (особливо, якщо є кашель), для покращання апетиту, поліпшення травлення, стимуляції виділення молока, як протиглислий, заспокійливий засіб. Воно помічне при геморої, гастритах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки. За результатами останніх досліджень американських учених встановлено, що ця рослина ще й сприяє поліпшенню вироблення інсуліну, зниженню рівня «шкідливого» холестерину, виведенню з організму небезпечних токсинів. Фахівці вважають, що одна насінина спроможна очистити організм на один день, дві – на два. Також коріандр стимулює відновні процеси в організмі.

#### **Рекомендації:**

- 1-2 ч. л. насіння чи 0,5 ч. л. порошку з насіння залити склянкою окропу, настояти протягом 10-20 хв., пити як профілактичний чай проти вказаних недуг.
- При інфекційних хворобах допоможе напій: 2 ч. л. коріандру залити склянкою води, витримати протягом 12 год., випити з лимоном.
- Позбутися депресії та нервового напруження допоможе такий засіб: 100 г плодів коріандру залити 1 л червоного вина, настоювати протягом тижня, процідити і вживати по 100 мл двічі-тричі на день.
- Проти набряків: 2 ч. л. насіння варити в 200 мл води протягом 3 хв. Пити тричі на день по 1/3 склянки.

**Кріп** – траву кропу рекомендують при ожирінні, хворобах печінки, жовчного міхура, нирок, анацидному гастриті, метеоризмі. Він посилює роботу травних залоз, моторику травного тракту, поліпшує апетит, нормалізує обмін речовин. Кріп корисний у разі гіпертонічної хвороби, як вітрогінний, сечогінний, м'який проносний і спазмолітичний, а також протигемороїдальний і навіть легкий снодійний засіб. Сприяє виведенню токсинів і «зайвих солей». Також запобігає розвитку остеопорозу, артриту і цукрової діабету. Стимулює вироблення статевих гормонів.

Але бажано не кип'ятити кріп у стравах, оскільки він втрачає свої властивості.

#### **Рекомендації:**

1 ст. л. подрібненої трави кропу на склянку окропу, настояти протягом 1 год., пити по 1/3-1/2 склянки чотири рази на день при гіпертонії.

**Кероб** – використовують як заміник цукру (він значно корисніший) та шоколаду (діабетикам і тим, хто страждає від ожиріння). Він нагадує какао, але без гіркоти й набагато солодший, до того ж у вирощуванні цього дерева майже не використовують пестицидів (має мало шкідників). Містить менше жирів та більше вуглеводів і кальцію, не має речовин, які зумовлюють звикання чи алергію, зате багатий на антиоксиданти, які продовжують молодість. Також не містить шавлевої кислоти, яка є в шоколаді й може бути причиною виникнення акне (прищів) у підлітків. Кероб містить білок, вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> та Е і багатий на спектр мікроелементів.

**Куркума** – ЛР, яка незамінна для оздоровлення печінки, лікування ожиріння й діабету. Корінь куркуми багатий на вміст заліза, кальцію, йоду, фосфору, вітамінів С і групи В. А ще одна його складова – куркумін – пригнічує ріст ракових клітин, знижує рівень холестерину в крові, захищає від розвитку атеросклерозу, утворення каменів у печінці та нирках.

Інша цінна речовина куркуми – цинеол, який поліпшує роботу шлунка і знищує паразитів. Також спеція корисна для кровоносних судин і сприяє лікуванню дерматиту, псоріазу, артриту, усуває метеоризм, кровоточивість ясен та мігрень. Ця пряність є чудовим натуральним антибіотиком, тому її можна використовувати як бактерицидний і антисептичний засіб. Кращого засобу для виведення токсинів з організму й годі знайти. До того ж куркума знищує бактерію хелікобактер пілорі, яка призводить до гастриту чи виразки шлунка.

Однак, куркуму не можна застосовувати вагітним (спричиняє скорочення матки – підвищує тонус матки).

#### **Рекомендації:**

При хворобах печінки, ожирінні й діабеті корисно вживати куркуму (на кінчику ножа) із свіжим соком алое (3 ч. л.) двічі на день. Суміш однакових частин куркуми й барбарису також ефективно очищає печінку й жовчні протоки.

**Кумін** – поліпшує загальний стан організму й роботу шлунково-кишкового тракту, особливо у разі переїдання чи споживання «важкої» їжі. Також корисний при захворюваннях дихальної системи, ниркових і шлункових хворобах, має сечогінну і легку проносну дію, виводить шлаки з організму, поліпшує пам'ять, допомагає при безсонні та проблемах шкіри (акне, вугрі, тощо). Сприяє відновленню і зміцненню зору, тонізує організм і є афродизіаком. Допоможе «зігрітися» людям, які важко витримують холод, а також при старечій мерзлякуватості.

**Рекомендації:** вживати як спецію до різних страв.

**Кунжут** – насіння кунжуту має у своєму складі цинк

та кальцій, потрібні для наших кісток, мідь, марганець, залізо і фосфор, які допоможуть уникнути проблем із зубами, забезпечать здоров'я кісток. Він помічний при артриті, захворюваннях нирок, порушенні діяльності серцевого м'яза, ожирінні. Сприяє зниженню рівня холестерину в крові та артеріального тиску, захищає печінку. Це відомий тонізуючий, антисептичний та протизапальний засіб, корисний при застуді, бронхіті, кишкових кольках, гепатиті, нирковокам'яній хворобі. До того ж діє як глистогінний засіб.

### **Рекомендації:**

- 1-2 ч. л. подрібненого насіння кунжуту на 150-200 мл теплої води, додати ч. л. меду, пити по ст. л. впродовж дня у разі розладу шлунка.
- Змішати 1 ст. л. насіння кунжуту, 1 ч. л. меленого імбиру та 1 ч. л. цукрової пудри. Вживати по ч. л. суміші раз на день для загального зміцнення організму.
- Перед споживанням їжі вживайте 20 г порошку з насіння кунжуту тричі на день, запиваючи водою, що сприятиме виведенню токсинів з організму.

**Майоран** – ЛР, яка заспокійливо діє на нервову систему, а також має жовчогінну та сечогінну дії, стимулює діяльність шлунка, кишечнику, зменшує спазми при коліках. Корисний при неврозах, безсонні, порушеннях менструального циклу. Його призначають при головному болю, підвищеному тиску, застуді, запальних захворюваннях органів дихання, ревматизмі, для підвищення апетиту, задля зміцнення серцевого м'яза й пам'яті, при цукровому діабеті, запаленнях порожнини рота і кровоточивості ясен, ниркових недугах, хворобах печінки і жовчного міхура. Цією приправою можна замінити кухонну сіль, якщо її споживання рекомендують обмежити. Давні греки використовували майоран для підвищення чоловічої сили і стимуляції сексуального бажання.

### **Рекомендації:**

- **Сушений майоран** – чудова приправа до салатів, перших страв, м'яса, риби, страв із яєць. Також його використовують під час засолювання огірків, помідорів, виготовлення ковбас, сирів, оцту та додають до чайної заварки.
- З лікувальною метою 1 ст. л. сухої подрібненої трави треба залити двома склянками води, настояти протягом год., процідити та вживати по півсклянки чотири рази на день перед вживанням їжі при болях у шлунку та кишечнику, як жовчогінний засіб.

**Пастернак** – чудовий загальнозміцнювальний засіб, корисний після виснажливих хвороб. Позбавить спазму, болю, тонізує організм, стимулює кровотворення, відновить сили, допоможе подолати наслідки стресу, підвищить апетит й імунітет. Пастернак у раціоні – це чудовий засіб проти застуди, ГРЗ та кашлю, також стимулює розчинення каменів. Корисний у разі лікування простатиту, циститу, запалення жовчного міхура. Незамінний у лікуванні підшлункової залози, допомагає знизити рівень цукру в крові, якщо вживати його на сніданок. А вечеря, приправлена пастернаком, заспокоїть

нерви, прожене безсоння, позбавить утоми й депресії. Це незамінна приправа для хворих на гіпертонічну хворобу, стенокардію, тих, кого непокоять м'язові судоми, болі в суглобах. Пастернак відновлює кісткову та хрящову тканини, «залужнює» організм, тобто корисний при подагрі. А ще він забезпечує здоров'я шкіри, волосся й нігтів, підвищує чоловічу потенцію, загальне самопочуття й емоційний статус.

### **Рекомендації:**

- Для лікування шкірних хвороб: 10 г подрібненого сухого коренеплоду варити в 1 л води протягом 3-4 хв., охолодити, процідити, вилити у ванну, приймати 15 хв.
- Для нормалізації роботи нервової системи: 1 ст. л. подрібненого кореня на склянку води, кип'ятити протягом 15 хв., настоювати до охолодження, пити по ст. л. 5-6 разів на день.
- При проблемах травного тракту: десертну ложку подрібнених коренів залити двома склянками води, кип'ятити на малому вогні протягом 15 хв., пити по 1/4 склянки 3-4 рази на день.

**Мускатний горіх** – подрібнений свіжий мускатний горіх поліпшує травлення, має бактерицидну дію, корисний для головного мозку, репродуктивної системи, нормалізує склад крові, заспокійливо впливає на нервову систему, допомагає у профілактиці і лікуванні стресу та депресії. Також його використовують для лікування хвороб судин.

### **Рекомендації:**

При тромбофлебії корисно щодня вживати мед із мускатним горіхом (1:1) – всього 1 ч. л. (тричі на день).

**Перець рожевий** – чудово тонізує організм, поліпшує стан суглобів і шкіри. Має протизапальні, антимікробні, дезінфікуючі, сечогінні властивості. Поліпшує перистальтику кишечнику, підвищує секрецію шлункового соку, покращує перетравлення їжі. Допомагає організму видаляти токсини.

**Перець червоний** – містить багато мікро- та макроелементів, каротиноїдів, вітаміну С. Знищує шкідливу мікрофлору, підвищує апетит, стимулює травлення, корисний при гіпо- та авітамінозах, занепаді сил, анемії, зміцнює кровоносні судини, запобігає розвитку гіпертонії, забезпечує красу нігтів і волосся.

### **Рекомендації:**

- Якщо турбує сухий кашель, 1 ч. л. сухого порошку із червоного перцю змішайте з 2 ч. л. смальцю (свинячого жиру), намастіть груди чи спину і закутайтеся на 10-15 хв.
- При болях у суглобах залийте таку ж кількість перцю нашатирним спиртом (400 мл). Настоявати у темному місці протягом 14 днів, струшуючи настій щодня, потім натирати настоянкою хворобливі місця.

**Перець чорний** – поліпшує травлення, зміцнює імунну систему, має антимікробну дію, сприяє схудненню, стимулює функцію головного мозку, зміцнює пам'ять.

**Рекомендації:** якщо пацієнт має знижений апетит, не

перетравлюється вчасно їжа, можна взяти одну горошинку чорного перцю, пожувати її і запити водою.

**Перець чилі** – «зігриває» організм, таким чином пришвидшуючи обмінні процеси. Також сприяє боротьбі з інфекціями, допомагає від кашлю й нежиті.

**Рекомендації:** додавайте його до м'ясних страв на кінчику ножа.

**Перець білий** – прискорює обмін речовин, активізуючи спалювання калорій, покращує роботу шлунково-кишкового тракту, має протизапальну дію, підвищує апетит, імунітет і загальний тонус організму. Має потужну протимікробну дію, розріджує кров, стимулює кровообіг. Корисний при нетравленні, ожирінні, як профілактичний засіб проти застудних захворювань.

**Рекомендації:** вживати як приправу.

**Пажитник** – пряно-ароматична ЛР, яка відома здавна як така, що має спазмолітичну, відхаркувальну, протизапальну дію. Нещодавно було доведено її антидіабетичні властивості. Вона також корисна для профілактики атеросклерозу (знижує рівень холестерину і шкідливих ліпопротеїдів) і серцево-судинних захворювань, має антиоксидантні властивості. Позитивно впливає на нервову систему, нормалізує жировий обмін, підвищує імунітет, покращує апетит і тонізує організм, збагачує його вітаміном РР. Пажитник – це фітоестроген, цю ЛР вважають жіночою травою. Корисний при шкірних недугах і для зменшення ваги.

**Рекомендації:**

- При вказаних хворобах: 3-4 ст. л. спорошкованого насіння залити 0,5 л води, настояти протягом двох годин, довести до кипіння, охолодити, процідити і пити по 50 мл тричі на день перед вживанням їжі.
- При анемії: 1 ч. л. подрібненого насіння додати до склянки теплого молока і 1 ч. л. меду, перемішати і випити.

**Петрушка** – ЛР, яка очищає нирки, зміцнює ясна і загострює зір, відновлює здоровий апетит і нормалізує процеси травлення. Багата на вітамін С та мінеральні речовини, має бактерицидну та сечогінну дію, сприяє виведенню солей з організму, корисна при атеросклерозі та ожирінні. За умови регулярного вживання петрушки підвищується тонус матки, кишкового тракту, жовчного міхура. Корисна при простатиті та невробах. Корінь петрушки незамінний при сечокам'яній хворобі, циститі.

**Рекомендації:**

- 1 ст. л. сушеної зелені петрушки на 500 мл окропу, настояти протягом 30 хв., вживати по 2 ст. л. 4-6 разів на день перед їжею як діуретичний засіб.
- При простатиті, у разі кишкових кольок та гастриту з підвищеною кислотністю краще використовувати корінь петрушки: 4 ч. л. сушеного кореня на 100 мл окропу, настояти в термосі протягом десяти год. (краще звечора), процідити, пити по ст. л. чотири рази на день за 30 хв. перед вживанням їжі.

Препарати з петрушки протипоказані при гострому нефриті, циститі, подагрі, вагітності.

**Розмарин** – пряно-ароматична ЛР, яка корисна при вегетосудинній дистонії, безсонні, неврастенії, мігрени, розслаблює м'язи органів травлення, жовчних і сечовивідних шляхів, нормалізує артеріальний тиск, регулює менструальний цикл, стимулює виділення молока у матерів-годувальниць, має протимікробну й антиоксидантну дію. Заспокоює нервову систему і, навпаки, тонізує м'язи, відновлює сили. Лікує хвороби шлунка та серця, допомагає при імпотенції чоловікам, а жінкам – у період клімаксу.

**Рекомендації:**

- При хворобах нирок: 1 ч. л. сухого листя на 350 мл води і 150 мл червоного вина, настояти упродовж доби, довести до кипіння, варити протягом 5 хв., настоявати ще 20 хв., процідити, вживати по 2 ст. л. перед вживанням їжі. Курс лікування – 21 день.
  - При клімаксі: 2 ст. л. сухого розмарину залити 0,5 л окропу, варити на слабкому вогні протягом 20 хв., охолодити, пити по 0,5 ч. л. за 30 хв. перед вживанням їжі.
- Розмарин протипоказаний при вагітності, гіпертонії і схильності до судом.

**Селера** – ЛР, яка корисна для здоров'я шкіри, волосся та очей, позитивно впливає на стан серцево-судинної системи, органів травлення, нирок, печінки, а також на загальний обмін речовин, заспокійливо діє на нервову систему, сприяє поліпшенню кровотворення. За умови регулярного вживання селери підвищується життєвий тонус, сповільнюються процеси старіння у людей похилого віку.

Селера є потужним сечогінним засобом, корисна при подагрі та відкладенні солей у суглобах, алергії, дерматиті, легеневих хворобах, авітамінозах, статевому безсиллі, сечокам'яній хворобі, запаленні передміхурової залози, болючих менструаціях, порушеннях травлення.

Селера поліпшує сон, насичує організм цінними мінералами та вітамінами.

**Рекомендації:**

- 1 ч. л. подрібненої сухої зелені чи кореня селери залити склянкою окропу, настояти протягом 2 год., пити по 2 ст. л. 2-3 рази на день за 15-20 хв. перед вживанням їжі при невробах, серцевих хворобах, набряках.
- 1/2 ст. л. подрібненого кореня залити склянкою холодної води, настояти протягом 3 год., пити по 1/4 склянки тричі на день за 30 хв. перед вживанням їжі при гастриті зі зниженою кислотністю, коліті, закрепах, метеоризмі.

**Сумах** – приправа містить цілий спектр корисних кислот (винну, яблучну, лимонну, янтарну, аскорбінову тощо), клітковину і цінні мінерали. Вона є натуральним антиоксидантом, який очищує організм, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Приправа корисна для хворих на цукровий діабет, ревматизм, підвищує згортання крові, допоможе при ожирінні.

Не рекомендують вживати сумах вагітним, годувальницям, людям із підвищеним згортанням крові й підвищен-

ною кислотністю шлункового соку.

**Тим'ян (чебрець)** – цю ЛР широко застосовують у науковій медицині як відхаркувальний, беззаспокійливий (при радикуліті, невриті), протиглислий (проти гельмінтів і лямблій), кровоочисний та легкий сечогінний засіб. Чебрець зміцнює організм, «проганяє» безсоння, головний біль, усуває розумову перевтому, насичує вітаміном С. Приправа корисна для нирок, легень, суглобів, серця, допомагає при зниженому травленні, метеоризмі, дисбактеріозі, хронічному гастриті зі зниженою кислотністю. Використовують під час споживання жирних страв, які важко перетравлюються.

Тим'ян має потужні антибактеріальні та протигрибкові властивості, у ньому виявлено фітогормони, які нормалізують функцію щитоподібної залози, є м'яким заспокійливим засобом.

#### **Рекомендації:**

- Проти кашлю: 1 ст. л. сухої трави чебрецю на склянку окропу, кип'ятити протягом 15 хв. на водяній бані. Пити по 1/3 склянки тричі на день, а також полоскати порожнину рота при стоматиті, горло при застуді, ГРЗ.
- При дисбактеріозі, гастриті зі зниженою кислотністю: 1 ст. л. трави залити двома склянками води, довести до кипіння, але не кип'ятити. Охолодити, процідити. Вживати по 1/4 склянки 3-4 рази на день. Цей засіб також допоможе позбутися головного болю, нервової перенапруги, безсоння.
- При катаракті: 60 г подрібненого чебрецю залити 1 л окропу, настояти протягом години. Настояєм промивають очі та застосовують як примочки.

**Хрін** – ця рослина – справжній «кілер» мікробів, вірусів та паразитів. Однак третій хрін у «баночці» уже за тиждень втрачає свої суперлікувальні властивості. Тому краще використовувати сушений хрін, зберігаючи приправу в закритому скляному посуді й вживаючи якомога частіше при застуді, ГРЗ і як профілактичний харчовий продукт.

Хрін активізує кровообіг і процеси травлення, стимулює виділення шлункового соку, ферментів, сприяє схудненню. Це потужний сечогінний продукт, який сприяє виведенню каменів із нирок, лікує цистит. Також корисний у разі хвороб печінки, дизентерії та лямбліозу, розчиняє тромби й виводить токсини з організму. Хрін рекомендують вживати діабетикам, мерзлякуватим людям, оскільки покращує кровообіг. У хроні багато вітаміну С, який забезпечує імунний захист; каротину, сукцинатдегідрогінази, які захищають від старіння, раку, хвороб шкіри, посилюють гостроту зору; вітамінів групи В, корисних для шкіри, очей, волосся.

Хрін – цілитель чоловічого і жіночого гормонального здоров'я, відновлює порушені обмінні процеси, допоможе при остеохондрозі, остеопорозі та атеросклерозі.

Не рекомендують при гастриті із підвищеною секрецією, вирізці шлунка та дванадцятипалої кишки, ва-

гітним.

#### **Рекомендації:**

- Для відновлення сил: третій корінь хропу залити горілкою (1:5), настоювати протягом семи діб у темному місці. Вживати по 10-15 крапель на півсклянки води 2-3 рази на день у разі виснаження, зниження тону та апетиту, а також подагри.
- Для зниження рівня цукру в крові: третій корінь хропу змішати з кефіром (краще домашнім) у пропорції 1:10, настояти протягом 24 год., процідити. Вживати по 1 ст. л. тричі на день перед вживанням їжі.

**Фенхель** – це справжня знахідка для травної системи, також допоможе позбутися набряків і зайвої ваги, подолати застуду, ГРЗ, корисний для здоров'я очей, регулює менструальний цикл, помічний при статевому безсиллі та клімаксі. Фенхель заспокоює, відновлює сили, долає стрес, депресію, нервозність. Приправа підсилює секрецію травних залоз, бронхів, рекомендована при кишкових кольках, метеоризмі, захворюваннях верхніх дихальних шляхів, жовчно- та сечокам'яній хворобі, подагрі, браку молока у жінок-годувальниць. Це відмінний глистогінний та антивірусний засіб.

**Рекомендації:** 2 ст. л. плодів залити склянкою окропу, довести до кипіння, настояти протягом год., вживати по 1/3 склянки 3-4 рази на день перед вживанням їжі, а також можна використовувати зовні (як аплікації) при дерматомікозах.

**Ча** – справжній заряд енергії для всього організму, а не лише для травної системи. Споживаючи цю приправу, яка багата на різні біологічно активні сполуки, покращить ергономічні властивості організму: допоможе збадьоритися, покращиться настрій, та сил додасться. А ще – знизить рівень цукру і холестерину в крові, нормалізує артеріальний тиск, підтримає скоротливу функцію серця, наситить організм антиоксидантами, а також сприяє досягненню ідеальної маси тіла.

Рекомендації: вживати як приправу.

## ВИСНОВКИ

**Таким чином: всі фіто-пряноароматичні рослини застосовуються як ефіролеткі сполуки зовнішньо, внутрішньо і як спеції у невеликих кількостях (дозах), щоб не зашкодити. А краще всього – не забувати, щоб правильно харчуватися та лікуватися, пам'ятаючи крилатий вислів Гіппократа: «Іжа повинна бути ліками, а ліки – їжею!»**

**Фітотерапія – найдавніше і сучасне мистецтво лікування, яке має наукове підґрунтя, бо з давніх-давен люди використовували життєву силу рослин, їх цілющі властивості.**

**Батьки медицини Авіценна, Пліній, Діоскорид цілювали людей рослинними препаратами. Сучасна наука також ретельно вивчає їх властивості. Дедалі більшої популярності у світі набуває фітотерапія – наука лікування за допомогою ліків, виготовлених з рослинних компонентів.**

У минулому столітті людство захопилося ліками хімічного походження і начебто здобуло перемогу над багатьма недугами. Але з часом стало зрозуміло – хронічні хвороби такою «атакою» на організм не здолати.

Епідемія гострих інфекційних захворювань начебто відступила, але в природі життя існує циклічність, а також – поширилася епідемія хронічних неінфекційних коморбідних хвороб, від яких все більше потерпає людство.

Водночас розвивається стійкість до антибіотиків, дедалі складніше лікувати вірусні хвороби, спектр яких поширюється і до цього не готовий організм пацієнтів, з'являється і нова – так звана медикаментозна хвороба (наслідок надмірного вживання фармпрепаратів чи їх несприйняття організмом тощо), від якої у світі щороку помирають сотні тисяч людей.

Повернення до витоків природи – НіНМ, натуральної медицини! Тільки холистична медицина у цілісному підході до світу здоров'я людського ор-

ганізму знайде підтримку, захист і зцілення.

Ліки рослинного походження діють м'яко, комплексно, тобто лікують весь організм, гармонізуючи його сили, енергію, психіку, обмін речовин тощо. Вони не мають значної побічної дії, особливо якщо їх вивчати і використовувати правильно.

Не секрет, що з давніх давен тасмниці, які були відомі знахарям і лікарям давнини, нині відомі науковцям: сила рослинних ліків – у способі їх приготування, у знанні, коли збирати рослини і як готувати сировину, стандартизувати, щоб якісно, безпечно застосовувати.

Фахівці можуть і повинні оволодіти цими знаннями, а також знати тасмниці як вирощувати ЛР, у тому числі і на присадибній ділянці, та порадити пацієнтові, яку треба мати трав'яну аптечку вдома, що знадобиться не лише тоді, коли виникає хвороба, а й допоможе у її профілактиці.

Адже не хворіти – це щастя, яке може дарувати нам лише природа.

## Література

### Основна

1. Большая энциклопедия народных методов самолечения / Сост. Е.Н. Белозерова. – Донецк: Агентство мультимедиа, 2007. – 512 с.
2. Кьосев П.А. Полный справочник лекарственных растений / П.А. Кьосев. М.: Эксмо-пресс. 2000. – 991 с.
3. Ковальов В.М. Фармакогнозія з основами біохімії рослин / В.М. Ковальов, О.І. Павлій, Т.І. Ісакова. Харків: Видавництво НФАН «Прапор». 2000. – 703 с.
4. Лазебный А. Целебные растения – Божий дар / А. Лазебный / по благословению Преосвященного Владимира, епископа Почаевского. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2006. – 544 с.
5. Лікарські рослини / за ред. А.М.Гродзінського. – Київ: УРЕ, 1990. – С. 54.
6. Лекарственные растения. Иллюстрированный энциклопедический словарь. – М.: ЭКСМО, 2007. – 768 с.: ил.
7. Лоулесс Д. Энциклопедия ароматических масел / Пер. с англ. Е. Незлобиной. – М.: Крон-пресс, 2000. – 288 с.
8. Народные целители – драгоценный щит от всех болезней / Донецк: БАО, 2008. – 224 с.
9. Романюк Б.П. Лікарські рослини в народній медицині (енциклопедичний довідник) / Б.П. Романюк, В.М. Фролов. – Луганськ: ЛДМУ. – 2012. – 212 с., іл. 179.
10. Современная энциклопедия лекарственных растений / Сост. В. Преображенский. – Донецк: ПКФ «ВАО», 2001. – 592 с.
11. Современная энциклопедия траволечения / авт. сост. Н.В. Беляев. – Минск: Современный литератор, 2005. – С. 475-477.
12. Товстуха Е.С. Новітня фітотерапія / Е.С. Товстуха. – [4-е вид.] – Київ вид-во Української академії оригінальних ідей, 2003. – С. 403-404.
13. Чекман І.С. Клінічна фітотерапія. Природа лікує / І.С. Чекман. – К. Рада. 2000. – 510 с.
14. Энциклопедия практической фитотерапии / В.К. Лавренев, Г.В. Лавренева, В.Д. Опишко, Ю.В. Лавренев. – Донецк: Сталкер, 2001. – 592 с.
15. Середя П.И. Лекарственное растительное сырье и фитосредства: учеб. пособие / П.И. Середя, Н.П. Максютин, Е.Н. Струменская [и др.]; под ред. проф. П.И. Середы. – К.: ВСИ «Медицина», 2010. – 272 с.

16. Коновалова О.Ю. Біологічно активні речовини лікарських рослин: навч. посіб. з фармакогн. для студ. вищих фармац. навч. закл. і фармац. факульт. вищих мед.навч. закл. III-IV рів. акредит. спеціальності 7.110201 – фармація / О.Ю. Коновалова, Ф.А. Мітченко, Т.К. Шураєва. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2008. – 352 с.
17. Гарник Т.П. Основи фармакогнозії і фітотерапії. Навчальний посібник. За загальною редакцією Гарник Т.П., Князевича В.М., Туманова В.А. [та ін.]. Житомир: Вид. ПП «Рута», 2015 р. – 456 с.: іл.
18. Пашковский А.И. Целебные растения (методы и способы лечения): научно-популярное издание / А.И. Пашковский, Т.П. Гарник // Житомир, Рута, 2014. – 442 с.

### Додаткова

1. Большая энциклопедия народных методов самолечения / Сост. Е.Н. Белозерова. – Донецк: Агентство Мультимедиа, 2007. – 512 с.
2. Брежнев Д.Д. Овощи – родник здоровья / Д.Д. Брежнев. – Л.: Лениздат, 1982. – 143 с.
3. Гулько Р.М. Латинсько-українсько-російські назви програмних рослин і родин з медичної ботаніки, систематизованих за А.Л. Тахтаджяном. – Львів: ЛНМУ ім. Д. Галицького, 2001. – 36 с.
4. Дудченко Л.Г. Пищевые растения-целители / Л.Г. Дудченко, В.В. Кривенко. – Киев: Наукова думка, 1988. – С. 99-101.
5. Закон України «Про рослинний світ» // Відомості Верховної Ради. – 1999. – № 22-23.
6. Колчин Н.Ю. Фитотерапия // Ю.Н. Колчин, В.А. Малюга, Б.П. Романюк, Н.К. Казимирко, Ю.М. Казаков. – Луганськ, ООО «Элтон-2». 1996. – 228 с.
7. Кунах В.А. Біотехнологія лікарських рослин. Генетичний та фізіолого-біохімічні основи / В.А. Кунах. – К.: Логос, 2005. – 730 с.
8. Куровський Ю.А. Скарбниця здоров'я / Ю.А.Куровський. – К.: Урожай, 1994. – 304 с.
9. Малиновський К.А. Рослинні угруповання високогір'я Українських Карпат / К.А. Малиновський, В.В. Крічфалушій. – Ужгород: Карпатська вежа, 2002. – 243 с.
10. Мінарченко В.М. Атлас лікарських рослин України / В.М. Мінарченко, І.А. Тимченко. – К.: Фітосоціоцентр, 2002. – 172 с.

11. Муханова Ю.И. Зеленые и пряные овощные культуры / Ю.И. Муханова, К.А. Требухина, А.Г. Туленкова. – М.: Россельхозиздат, 1978. – 200 с.
12. Носов А. Лекарственные растения / А. Носов. – М.: Эксмо-пресс. 2001. – 348 с.
13. Пастернак А. Козацька медицина. – К.: Оптима, 2001. – 64 с.
14. Путырский И.П. Универсальная энциклопедия лекарственных растений / И.П. Путырский, В.Н. Прохоров. – Мн.: Книжный дом, М.: Махаон, 2000. – 656 с.
15. Растения лечат. 2000 рецептов от всех болезней / Сост. М. Иванова. – Донецк: ООО «Агентство мультипресс», 2007. – 288 с.
16. Романюк Б.П. Лікарські рослини та їх сировина, які містять біологічно активні речовини / Б.П. Романюк, В.М. Фролов, Я.А. Соцька. Пробл. екологіч. та медич. генетики і клініч. імунології. Зб. наук. праць. – Київ-Луганськ-Харків, 2010. – Вип. 5(101). – С. 46-64.
17. Романюк Б.П. Характеристика деяких лікарських рослин, кущів і дерев та сировини, які містять терпеноїди (ефірні олії та гіркоти) / Б.П. Романюк, В.М. Фролов, Я.А. Соцька. Пробл. екологіч. та медич. генетики і клініч. імунології. Зб. наук. праць. – Київ-Луганськ, 2012. Вип. 1(109). – С. 36-69.
18. Романюк Б.П. Характеристика деяких лікарських рослин, кущів і дерев та сировини, які містять терпеноїди (ефірні олії та гіркоти) / Б.П. Романюк, В.М. Фролов, Я.А. Соцька. Пробл. екологіч. та медич. генетики і клініч. імунології. Зб. наук. праць. – Київ-Луганськ, 2012. Вип. 2(110). – С. 22-53.
19. Рябоконт А.О. Довідник лікарських рослин / А.О.Рябоконт. – Харків, 2007. – 351 с.
20. Ситник К.М. Ботанічні сади: сучасність і майбутнє / К.М. Ситник // Укр. ботан. журн. – 2004. – 61, № 3. – С. 3-6.
21. Смик Г.К. Знайдеш в рослині порятунок / Г.К. Смик. – К.: Т-во «Знання» України, 1992. – 62 с.
22. Соколов С.Я. Фитотерапия и фитотерапевтика: руководство для врачей / С.Я. Соколов. – М.: МИА. – 2000. – 976 с.
23. Товстуха Є.С. Аптека на городі. – К.: Українська академія оригінальних ідей. – 2001. – 232 с.
24. Фармацевтична енциклопедія / Голова ред. ради та автор передмов В.П. Черних. – К.: «Моріон», Ф24, 2005. – 848 с.
25. Фролов В.М. Продукты пчеловодства и фитопрепараты в оздоровлении и лечении / В.М. Фролов, Б.П. Романюк. – 2-е изд. – Луганск: Элтон, 1997. – С. 159-160.
26. Целительные ароматы природы. – М.: Изд-во ЭКСМО. – Пресс, 2001 – 224 с.
27. Червона Книга України / Упорядник О.Ю. Шапаренко, В.О. Шапаренко. – 2-ге вид., із змінами. – Х.: Торсінг плюс, 2008. – 384 с.
28. Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов животного происхождения / Под ред. Г.П. Яковлева и К.Ф. Блиновой. – СПб. Спец. Литература, 1999. – 852 с.
29. Юрчак Л.Д. Алегопатія в агробіоценозах ароматичних рослин. – К.: Фітбсоціоцентр, 2005. – 411 с.
30. Середи П.І., Максютіна, Давтян Л.Л. Фармакогнозія. Лікарська рослинна сировина та фітозасоби. / За загальною редакцією професора П.І. Середи. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2006. – 352 с.

Надійшла до редакції 15.01.2020 р.

УДК 615.322 (89) +61.004.14+630.166.1(035)

DOI:10.33617/2522-9680-2020-2-25

Т. П. Гарник, Л. В. Андриук, О. І. Волошин, В. О. Петрищева, К. В. Гарник

## ІСТОРИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ В ПРЕВЕНТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРАКТИКАХ КОМПЛЕМЕНТАРНОЇ/АЛЬТЕРНАТИВНОЇ (НАРОДНОЇ І НЕТРАДИЦІЙНОЇ) МЕДИЦИНИ – ФІТОАРОМАТЕРАПІЇ У ПЕРВИННІЙ ЛАНЦІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (Лекція)

**Ключові слова:** лікарські рослини, фітоароматерапія, ефіролеткі олій, сокотерапія, спеції, лікувально-профілактичні властивості.

У лекційній статті автори висвітлюють історично-практичні аспекти застосування лікарських рослин як носіїв різних біологічно активних сполук, які мають лікувально-профілактичні властивості і застосовують із давніх часів відомого лікаря, дослідника – Гіппократа. У статті наведено наукову новітню інформацію про широку фармакотерапевтичну дію лікарських засобів рослинного походження у різних лікарських формах, а саме: настої, відвари, чаї, ефірні олії, соки рослинні, спеції.

Отже, наголошено на необхідності використання рослинних засобів з лікувально-профілактичною метою у первинній ланці охорони здоров'я.

Т. П. Гарник, Л. В. Андриук, А. И. Волошин, В. А. Петрищева, К. В. Гарник

## ИСТОРИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПРЕВЕНТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ КОМПЛЕМЕНТАРНОЙ/АЛЬТЕРНАТИВНОЙ (НАРОДНОЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ) МЕДИЦИНЫ – ФИТОАРОМАТЕРАПИИ В ПЕРВИЧНОМ ЗВЕНЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (Лекция)

**Ключевые слова:** лекарственные растения, фитотерапия, эфиролетучие масла, сокотерапия, специи, лечебно-профилактические свойства.

В лекционной статье авторы освещают исторически-практические аспекты применения лекарственных растений как носителей различных биологически активных соединений, которые имеют лечебно-профилактические средства и применяются с давних времен известного врача, исследователя – Гиппократом. В статье приведена новая научная информация о широком фармакотерапевтическом действии лекарственных средств растительного происхождения в различных лекарственных формах, а именно: настои, отвары, чаи, эфирные масла, соки растительные, специи.

Таким образом, отмечена необходимость применения растительных средств с лечебно-профилактической целью в первичном звене здравоохранения.

T. P. Harnyk, O. I. Voloshyn, L. V. Andriyuk, V. A. Petrishcheva, K. V. Harnyk

## HISTORICAL AND PRACTICAL ASPECTS IN PREVENTIVE AND RECREATIONAL PRACTICES OF COMPLEMENTARY/ALTERNATIVE (FOLK AND ALTERNATIVE) MEDICINE – PHITOAROMATHERAPY IN THE PRIMARY HEALTH CARE SYSTEM (Lecture)

**Keywords:** medical plants, phitoaromatherapy, airborne oil, juice therapy, space, therapeutic and prophylactic properties

In a lecture article, the authors highlight the historical and practical aspects of the use of medical plants as carriers of various biologically active compounds that have therapeutic and prophylactic agents and have been used since ancient times by the famous doctor, researcher – Hippocrates. The article provides new scientific information on the broad pharmacotherapeutic effect of herbal medicines in various dosage forms, namely: infusions, decoctions, teas, essential oils, vegetable juices, spices.

Thus, the need for the use of herbal remedies for therapeutic and preventive purposes in the primary health care system is noted.

