

У траві чистецю Зібольда ідентифіковано 8 вільних незамінних амінокислот та вільних замісних; у кореневих бульбах – 9 і 7 відповідно. Встановлено, що у траві переважають замісні амінокислоти: аспарагінова та серин; у кореневих бульбах – незамінні амінокислоти: аргінін і лейцин .

У катрану серцелистого листках і коренях встановлено якісний склад і визначено кількісний вміст 16 зв'язаних і 16 вільних та 17 зв'язаних і 12 вільних амінокислот відповідно. З вільних амінокислот у листках переважав гістидин, зі зв'язаних у найбільшій кількості виявлено глютамінової кислоти.

У траві смикавця їстівного траві встановлено якісний склад і визначено кількісний вміст 16 зв'язаних і 16 вільних амінокислот; у бульбах – по 15 зв'язаних і вільних. У траві переважали аспарагінова і глютамінова кислоти та аланін, у бульбах з вільних домінував аргінін і глютамінова кислота, зі зв'язаних у траві і бульбах смикавця їстівного переважали аспарагінова і глютамінова кислоти та лейцин.

Зважаючи на важливість амінокислот пошук і дослідження перспективних джерел даних речовин свідчать про необхідність їх вивчення з метою створення нових вітчизняних лікарських засобів.

УДК 613+61:304]:[37:32-027.542(477)

ЕКОЛОГІЧНІ, ПРИРОДНІ ШЛЯХИ І СПОСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ

- **К.В. Матвєєва**, аспір., голова Ради молодих вчених КНУКіМ, асист. каф. філософії і педагогіки НТУ «Дніпровська політехніка», член Ради молодих вчених при Міністерстві освіти і науки України
- **Л.І.Порцева**, ароматерапевт, приватний підприємець, автор науково-популярної книги «Секрети магії ефірних масел», письменниця, поетеса, художниця член Національної спілки театральних діячів України

Сьогодні в умовах повномасштабної російсько-української війни, українське суспільство стикнулось з великою кількістю проблем — наслідками військової агресії (фізичні ушкодження та посттравматичний синдром), екологічних проблем, пандемій. Відтак, постраждалі потребують реабілітації, як і сама природа прагне відновлення. Теорія В.І. Вернадського, що ґрунтується на зв'язку в природі усього з усім, підказує екологічний шлях і напрямок у вирішенні наслідків збою природного, нормального життя суспільства, а також шляхи і способи відновлення втраченого здоров'я людей.

Виходячи з цього, варто наголосити на досягненнях таких напрямків науки як фіто- і ароматерапія, хореографія у відновленні організму людини.

Вагомий внесок у науку фіто-, ароматерапію було зроблено українською науковицею, кандидатом біологічних наук Дудченко Л.Г. у співавторстві з такими науковцями як Потебня Г.П. і Кривенко Н.А. ще у 1999 р. були видані перші науково-практичні матеріали щодо узагальнення можливостей практичного використання ефірних олій для ароматомасажу, де описано властивості, хімічний склад, фізіологічна дія і терапевтичний ефект понад 70 ефірних олій. Саме сьогодні ці знання надважливі й активно використовуються ароматерапевтами, і висвітлюються на наукових конференціях, семінарах тощо. Дослідники руху, серед яких і українська науковиця з психології та хореографії Мова Л.В., довели можливості вільної хореографії впливати на швидкість відновлення організму.

Автори Матвеева К.В., Порцева Л.І. також долучились до вивчення проблеми реабілітації природними засобами, що було втілено практично. Так, основи ароматерапії викладені у книзі Порцевої Л.І. «Секреты магии эфирных масел. Введение в ароматерапию», результати практичних напрацювань авторів, висвітлено у працях: «Ароматерапія і хореографія як єдиний пласт культурного досвіду людства», «Хореографія, фізична культура і ароматерапія як природний спосіб відновлення здоров'я і гармонізація сучасного суспільства», «Поєднання культури хореографії та ароматерапії як ефективний естетичний спосіб відновлення організму» та ін.

Таким чином, найдієвіший результат у відновленні організму надає метод комплексного використання всіх природних елементів разом, зокрема синергія методів ароматерапії і хореографії.

УДК 613:[572.2-047.22

ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЇ МЕДИТАЦІЇ (ТМ) ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ГЛИБОКОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ПРИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДАХ (ПТСР)

- **В.С. Мацишин**, лікар-невролог, науковий співробітник
- *Державна наукова установа «Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини» Державного управління справами, м. Київ*

Вплив стресу в сучасному житті є чи не найголовнішим чинником який загрожує здоров'ю та благополуччю людини. Війна, яку зараз переживає наше суспільство, ще й в поєднанні з ситуацією постковіду, є ідеальним інкубатором зростання тягаря для громадського здоров'я через психічні розлади. У середньому поширеність посттравматичних стресових розладів (ПТСР),