

## ІНТРОДУКЦІЯ *SILYBUM MARIANUM* (L.) GAERTN. (ASTERACEAE)

- **В.О. Меньшова**, ст. наук. співроб., к. біол. н.
- **В.І. Березкіна**, ст. наук. співроб., к. біол. н.
- *Ботанічний сад ім. акад. О.В. Фоміна ННЦ «Інститут біології та медицини», м. Київ*  
*Київський Національний університет ім. Тараса Шевченка*

Актуальним питанням сьогодення є вивчення перспективних лікарських рослин. В силу антропогенного екологічного навантаження та безконтрольного використання природні ресурси лікарських рослин зменшуються. Інтродукція корисних рослин є пріоритетним напрямком їх збереження.

Об'єктом досліджень є *Silybum marianum* (L.) Gartn. (Asteraceae) з колекції Ботанічного саду ім. акад. О.В. Фоміна Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вивчення потенційних можливостей *S. marianum* становить важливий науковий та практичний інтерес.

*S. marianum* є цінною кормовою, медоносною, лікарською та декоративною культурою. *S. marianum* поширена по всій Європі крім півночі, у південній частині Західного Сибіру, у Середній Азії, північній і північно-східній Африці. В Україні росте на полях, уздовж доріг, на пустирях.

Нами досліджувалися адаптаційні можливості *S. marianum ex situ*. *S. marianum* – одно-дворічна трав'яниста колюча рослина заввишки 60 - 100 см. Стебло прямостояче, просте чи гіллясте, борознисте, голе чи слабопаутинистоопушене. Листки зелені блискучі, з великими білими плямами, з поперечними хвилястими смужками, по краю з жовтуватими колючими зубцями. Нижні листки колючезубчасті, перистолопатові або перисторозсічені, зібрані в розетку.

Цвіте у кінці червня – серпні. Квітки пурпурові, зібрані в кошики від 3,5 до 5 см на верхівках стебла і його бічних гілочок, листкові обгортки зелені, жорсткі, відігнуті, по краях з колючками. Плід – чорна блискуча сім'янка завдовжки 3-7 мм, оберненойцеподібна, здавлена з боків, чубок у 2-3 рази довший за сім'янку, складається з багаторядних зазубрених волосків.

Для вирощування *S. marianum* найкраще придатні супіщані слабокислі ґрунти, освітлені місця. Насіння стратифікації не потребує, висівається у відкритий ґрунт на глибину 3-4 см наприкінці квітня – на початку травня. Насіння легко проростає без передпосівної обробки, сходи з'являються на 12-14-й день після посіву. Рослини потребують поливу та прополки. Насіння збирається у вересні – жовтні по мірі дозрівання.

Рослини *S. marianum* в умовах Києва послідовно проходили всі етапи сезонного розвитку, щорічно цвіли, плодоносили з утворенням життєздатного насіння, здатні до самосіву. Адаптивні можливості *S. marianum* у поєднанні з корисними властивостями обумовлюють перспективність їх інтродукції.

УДК 616.831-001-07-036.82

## ПІСЛЯСТРЕСОВІ ГОЛОВНІ БОЛІ. МЕТОДИ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЇ КОРЕКЦІЇ. КЛІНІЧНИЙ ДОСВІД

- **В.С. Мацишин**, лікар-невролог, науковий співробітник ДНУ «НПЦ ПКМ» ДУС)  
**О.М. Мажарівська**, лікар-інфекціоніст, лікар народної та нетрадиційної медицини  
**Н.І. Добриніна**, лікар-гомеопат, лікар народної та нетрадиційної медицини  
**А.М. Осипенко**, лікар-дієтолог, спеціаліст аюрведи  
**Л.А. Макаренко**, лікар-гінеколог, спеціаліст аюрведи
- *Центр Здоров'я «Аюрведа 192». м.Київ*

**Актуальність.** Стрес (англ. “stress” – «напруга») – це стан напруги, тобто сукупність захисних фізіологічних реакцій, що наступають в організмі людей у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів), зокрема холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекцій та інші. Проблемам вивчення стресу та стресостійкості у науковій літературі присвячено значну кількість робіт. Інтенсивні дослідження розпочалися після публікації робіт Г. Сельє у 50-х р. ХХ століття, в яких основна увага була приділена фізіологічним змінам в організмі під дією стресорів. Л. Кітаев-Смик зазначає, що вже у 1983 р. бібліотека Національного інституту стресу налічувала більше 150 тисяч публікацій з цієї теми [1].

Стрес впливає на організм не тільки змінами на емоційному рівні (страх, тривога, роздратованість, депресія, порушення пам'яті) [4], а також на фізичному рівні, найчастішими проявами можуть бути: перебої в роботі серця, головний біль, спазми в животі, розлади травлення (діарея, закрепи, нудота, відсутність апетиту чи надмірний неконтрольований апетит без відчуття насичення), тремтіння в тілі, оніміння (заклякання) кінцівок, перепади артеріального тиску та інше [5].

Чому страждає фізіологія? Все тому, що організм не зміг “подолати, розчинити” первинний стресовий “вузол”, який і викликає на структурному рівні в відповідних відділах гіпокампі та префронтальної кори ,запускаються зміни