

10. Обмежуйте вживання алкоголю до 20 мл етанолу або еквівалентних алкогольних напоїв на добу.
11. Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.
12. Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя виключно материнським молоком.[1]

Також, не малу роль при здоровому харчуванні відіграють вітаміни. Найкраще джерело вітамінів та мінералів — овочі і фрукти. При дотриманні правил харчування потреба у додатковому джерелі вітамінів зникає. Головним джерелом вітаміну D є сонячне світло. Навіть його 10-15-хвилинної дії тричі на тиждень достатньо для утворення потрібної кількості вітаміну D, дефіцит якого спричиняє рахіт і остеомаліцію. Норми фізіологічних потреб населення України у вітаміні D складають 2,5 мікрограмів на добу.

Література

1. Циприян В.І. Гігієна харчування. — К. - 1999. - 568 с.
2. Профілактика в первинних структурах охорони здоров'я // Посібник CINDI — Україна, 1999. - С. 19-60.
3. Циприян В. Й. Питание в профилактике болезней. К.: 2000. - 147 с.
4. Григоров Ю.Г. Особенности питания людей старшего возраста // Учебное пособие «Гигиена питания». К.: 1999 — С.132-143.

ФІТОПРОФІЛАКТИКА – ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Скрипник А.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Фітопрофілактика – це ефективний метод використання біологічно активних речовин рослин для зміцнення здоров'я, а також для профілактики і лікування захворювань. Метод фітопрофілактики входить складовою частиною в цілісну систему комплексної індивідуальної профілактики захворювань. Добре відомо, що за допомогою фітопрофілактики можна підвищити адаптаційний рівень організму та ефективність терапевтичних курсів, які проводяться одночасно з фітопрофілактикою [3].

Перевага "зеленої аптеки" полягає в тому, що, на відміну від очищених і синтетичних препаратів, більшість лікарських рослин вміщує велику кількість органічних неорганічних речовин з широким спектром дії. Сюди входять такі фармакологічно активні речовини, як алкалоїди, глюкозиди, ефірні олії, органічні кислоти, а також мікро- і макроелементи.

Багато з цих речовин беруть участь в окислювально-відновлювальних процесах, які відбуваються в організмі людини. Майже всі вищі рослини, що застосовуються як лікарські препарати, містять вітаміни..

Огляд фармакологічних рослинних речовин почнемо з характеристики сполук, що визначають їх оздоровчу дію.

Алкалоїди є важливою групою біологічно активних речовин, з яких одержують, велику кількість високоефективних профілактичних і лікарських препаратів.

Глюкозиди — важлива група біологічно активних речовин, які досить поширені. Вони містяться у таких рослинах: наперстянка, конвалія, олеандр, жовтушник та ін. Рослинні препарати займають провідне місце в лікуванні серцево-судинних захворювань.

Сапоніни — найпоширеніші глюкозиди, виявлені в рослин 70 родин, їх застосовують у лікуванні багатьох хвороб як відхаркуючий засіб (первоцвіт, солодка, синюха), сечогінні, жовчогінні (звіробій).

Антраглікозиди – володіють послаблюючою дією. Деякі з антраглікозидів вживають для лікування ниркових захворювань, жовчочам'яної хвороби, при подагрі, при лікуванні шкіряних захворювань як протизапалючі, в'язучі засоби.

Глікозиди — це в основному гіркоти. Їх використовують як засоби, що збуджують апетит, поліпшують травлення, вони входять у склад апетитних крапель. Рослини, які їх містять, як правило, гіркі на смак (полин, кульбаба).

Лігнани – накопичуються вони головним чином у насінні, коренях, деревині. Вони мають стимулюючу дію, застосовуються для лікування різних пухлин і новоутворень.

Кумарини – накопичуються в корі, коренях, плодах. Деякі кумарини стимулюють ЦНС, виявляють бактеріостатичну, антигрибкову дію, деяку протипухлинну активність.

Дубильні речовини – (полімерні фенольні сполуки). Препарати дубильних речовин як в'язучі, бактерицидні засоби застосовуються при шлунково-кишкових захворюваннях, для полоскання горла.

Ефірні олії. До них належать троянди, коріандр, лимон, м'ята, евкаліпт, кмин, кріп пахучий, валеріана, липа, береза, чебрець і багато інших. З таких рослин виробляють олії — м'ятну, трояндову, камфорну, евкаліптову, кминну, анісову тощо.

Вітаміни, які містяться в рослинах, необхідні для нормальної життєдіяльності людини. Порушення балансу вітамінів у їжі — їх нестача або надлишок – веде до тяжких порушень у здоров'ї [2].

У народі помічено, що діяння однієї і тієї самої рослини на організм може бути неоднаковим і залежить від особливостей організму. В той же час помічено, що кожна рослина має свої особливості дії на різні органи або функції їх. Крім того, в народі вважають, що дія однієї рослини менш ефективне, ніж при з'єднанні кількох рослин, взятих з однієї і тієї самої групи їх. При складних захворюваннях ефект лікування вирішують не одні рослинні ліки, а їх взаємодія. Це безумовно треба враховувати при вивченні ефективності застосування народних лікарських рослин. Лікарські рослини застосовуються в народі як зовнішньо так і внутрішньо.

Внутрішньо вводять рослини: 1) у вигляді вижатою з рослини соку, 2) відварів з рослин, 3) витяжок з коренів, кори, насіння і плодів за допомогою води, вина, горілки, спирту і 4) порошку з висушених частин рослин.

Зовнішньо – у вигляді ванни, клізм, обгортань у простину, намочену у відварі з лікарських рослин, у вигляді примочок, компресів, прикладань частин рослини і пасти з них до хворих місць і т. д. На-

родна практика показує, що загальна доза для приймання всередину – одна столова ложка «з верхом» дрібно порізаної рослини або суміші на склянку кип'ятку, або чотири столові ложки «з верхом» на літр кип'ятку. Якщо суміші містять кору, корені, бульби, насіння, ягоди, деревину, тоді здебільшого готують відвари, в інших випадках – напари. Корені живокосту ягоди шипшини не можна відварювати, а тому, готуючи суміш для відвару, не можна туди класти зазначені компоненти. Діючі речовини, закладені в корені живокосту, і вітаміни в ягодах шипшини руйнуються при кип'ятінні. бити відвари і коли напари [1].

В кожній лікарській рослині в переважній більшості випадків міститься дуже мала частинка діючої речовини або речовин, кількість яких не можна поки що практично ні збільшити, ні зменшити. Тому, користуючись лікувальними рослинами, ми приймаємо з ними мікроскопічну частку тієї речовини, яка дає лікувальний ефект. Лікар дозу ліків або збільшує, або зменшує залежно від характеру і тяжкості хвороби або з інших міркувань. Тому в народі лікуються рослинами дуже довго, і практика показує, що чим довше лікуватися ними, тим краще. Наприклад, при деяких хворобах (тривалі виразкові процеси в шлунку, запущені екземи) лікуються рослинами багато місяців, роблячи через кожні два місяці перерву на 14 днів. Чим триваліше лікування рослинами, тим необхідніше дотримуватися певного режиму: свіже повітря, перебування в сосновому лісі, ванни, сонце. їжу рекомендують не стільки ситну, скільки легкоотравну, з виключенням з нею алкоголю і всяких прянощів [3].

Отже, фітопрофілактика — це ефективний метод використання біологічно активних речовин для оздоровлення організму та лікування захворювань. Цілюща дія лікарських рослин, які застосовуються в наш час у медицині, обумовлена наявністю в їх складі біологічно активних речовин, котрі в організмі людини викликають певний профілактичний або терапевтичний ефект, впливаючи на весь організм і окремі його системи. Як правило, вони містяться в рослинах у невеликій кількості, за хімічним складом дуже різноманітні. Лікарські засоби застосовують як внутрішньо так і зовнішньо, найчастіше у вигляді сумішей. У практиці оздоровлення використовується багато лікарських засобів на основі рослинних препаратів, більшість з яких легко можна приготувати у домашніх умовах.

Література

1. Носаль М. А., Носаль І. М. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі./ М. А. Носаль, І.М.Носаль; під ред.. В.Г.Дроботька. – К.: АНУРСР, 1958. – 254 с.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін.. Валеологія навч. пос.: для студентів вищ. навч. закл. В 2 Ч./В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; під ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. – 146 с. Ч 1
3. Валеологія (інформаційно-методичний збірник) К.: Знання, 1996. – 336 с.