

щоб сповільнити всмоктування отрути.

В тому випадку, коли людина втратила свідомість, відразу ж треба робити штучне дихання і масаж серця і викликати швидку.

Людам з підвищеною чутливістю до отрути перетинчастокрилих не можна перебувати поблизу пасік, застосовувати медикаменти, до складу яких входить отрута бджіл і продукти їх життєдіяльності. Не рекомендується їсти мед, не слід ходити босоніж по траві в період вильоту перетинчастокрилих комах, а починається він з цвітінням дерев, чагарників, квітів.

Таким людям варто обстежитися у алерголога. В теплу пору року їм треба мати при собі виданий фахівцем так званий паспорт хворого на алергічне захворювання. В ньому має бути зазначено прізвище, ім'я, по батькові власника, його вік, домашню адресу, телефон, діагноз, телефон алергологічного кабінету, де спостерігається хворий, і ті невідкладні заходи, які треба провести йому в разі вжалення перетинчастокрилими. Бажано, щоб людина носила із собою шприц-укладку і набір медикаментів, зазначених у паспорті.

Література

1. Гусельников А.Л. Пчеловодство. - М.: Госсельхозиздат, 1960. - 536 с.
2. Орлов Б.Н., Гелашвили Д.Б. Зоотоксикология (ядовите животные и их яды). - М.: Высшая школа, 1985
3. Орлов Б.Н., Гелашвили Д.Б., Ибрагимов А.К. Ядовитые животные и растения СССР. - М.: Высшая школа, 1990. - 272 с.
4. Пигулевский С.В. Ядовитые животные. Токсикология безпозвоночных. - Л.: Медицина, 1975.

ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ MONARDA FISTULESA

*Коваленко Н.П., Шерстюк О.Л., Лебедева А.Г.
Полтавська державна аграрна академія*

Бурхливий розвиток органічної та неорганічної хімії призвів до створення великої кількості лікарських речовин. Даровані природою засоби були незаслужено забуті. Однак ейфорія від різноманіття синтетичних медикаментів поступово змінилася розчаруванням і страхом перед їх грізними ускладненнями і побічними ефектами. Ось чому люди знову згадали про природні ліки і, порівнюючи їх із сучасними препаратами, знайшли в них чимало переваг.

У ряді випадків ефірні олії за ефективністю не поступаються антибіотикам і протизапальним засобам. Наука довела здатність ефірних олій стимулювати імунітет і вбивати стійкі форми мікробів, які нечутливі до антибіотиків. Помічено, що застосування ефірних олій у поєднанні з антибіотиками підвищує результати лікування в 4–10 разів [4].

Зарубіжні та вітчизняні дослідники вважають, що для підтримки здоров'я людина повинна щодня отримувати 3–4 мг ефірних олій [3].

Одне з перших місць серед рослин за своїми бактерицидними властивостями займає монарда. Ефірна олія монарди – це дуже ефективний засіб проти грибків та вірусів. Однак відома вона лише у вузьких колах.

Монарда (Monarda) – трав'яниста рослина родини губоцвітих

(Lamiaceae). Батьківщина її – Північна Америка і Мексика, де монарда поширена як дикоросла рослина. Після відкриття Колумбом нового континенту рослина була завезена в Іспанію. Але європейці дізналися про монарду тільки після через 85 років – з книг лікаря Ніколаса Монардеса. Через два століття Карл Лінней включив цю рослину в свою класифікацію видів, а рід отримав назву на честь Н. Монардеса.

Рід Монарда налічує до двадцяти видів; більшість з них – багаторічні рослини, надземна частина яких гине взимку і знову відростає навесні.

Особливо цінується як ефіроолійна рослина з високим вмістом тимоли монарда дудчаста (*Monarda fistulosa*), або трубчаста. Популярний карликовий різновид висотою 10–35 см.

Свіжу монарду застосовують у гомеопатії. Екстракти її мають антибіотичні властивості. Ефірна олія монарди має сильну бактерицидну дію широкого спектру (мікроорганізми, віруси, гриби, мікоплазми), а також протизапальну, антигельмінтну, імуномодулюючу, антиоксидантну, антистресову, антисклеротичну, адаптогенну, десенсибілізуючу, спазмолітичну, радіопротекторну, антианемічну, антиканцерогенну та високу консервуючу дію.

Ефірну олію виробляють методом холодної дистиляції. Хімічний склад її включає близько 40 компонентів, з яких ідентифіковано 30, але вони складають 95–99 % маси олії [1]. Це феноли (в основному тимол і карвакрол), лімонен, пінен, ліналоол, борнеол, камфен, вітаміни С (29,3 мг%), В₁, В₂.

Механізм бактерицидної дії монарди на мікробні клітини полягає в порушенні їх оболонки і пригніченні дихання, в результаті чого бактерія гине. При впливі на віруси ефірна олія монарди порушує їх будову, що призводить до нездатності розмножуватися. В той же час вона нормалізує функцію і структуру клітин макроорганізму. Тому препарати з монардою можуть з успіхом використовуватися для санації приміщень, профілактики ГРВІ та грипу, інших захворювань [2].

Монарда знижує підвищений рівень кисню в клітинах, нормалізує його кількість, інтенсифікуючи тканинне дихання.

Ефірна олія знижує до норми підвищені показники ліпідного обміну: рівень загальних ліпідів, фракцію холестерину, що володіє атерогенною дією, підвищує вміст тригліцеридів, знижуючи при цьому рівень альфа-протеїнів, бета-ліпопротеїнів, коефіцієнт атерогенності. Антисклеротичний ефект монарди проявляється в тому, що вона здатна «очищати» аорту від атеросклеротичних бляшок. Протисклеротична дія монарди пов'язана з інгібуючою дією на ферменти, що окислюють ліпіди.

Також монарда впливає на рівень кортикостерону: підвищує його вміст у крові, що поєднується зі збільшенням кількості антитілосинтезуючих клітин і несингенних стовбурових клітин.

Ефірна олія монарди – це єдина за своєю природою ефірна олія, яка сприяє відновленню організму при променевої хворобі і захищає від радіації. Крім цього олія рекомендується для онкологічних хворих, які пройшли курс хіміотерапії. Однак, необхідна консультація лікаря.

Ефірна олія монарди позитивно впливає і на психоемоційний стан – допомагає подолати постійну втому, тонізує нервову систему, повертає бадьорість духу і сили. Давно використовується як консервант крові, має здатність приживляти пошкоджені або пересаджені, чужорідні тканини.

Крім того олія монарди знищує спори плісняви. Особливо це важливо для мешканців старих будівель з вологим кліматом.

Зважаючи на унікальні лікувальні властивості ефірної олії монарди дудчастої та той факт, що терапевтичний вплив ефірних олій здійснюється більш тонко, ніж вплив самої рослини або її екстракту, можна рекомендувати населенню вирощувати цю чудову рослину на присадибних ділянках і використовувати її ефірну олію для ароматерапії.

Література

1. Капелев И.Г. Перспективные эфиромасличные растения. Тезисы докладов III симпозиума «Актуальные вопросы изучения и использования эфиромасличных растений и эфирных масел (24–26 сентября 1980 г.). – Симферополь, 1980. – С.102.
2. Николаевский В.В., Еременко А.Е., Иванов И.К. Биологическая активность эфирных масел. – М.: Медицина, 1987.
3. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. – Ставрополь: Атлант, 1998. – С.10.
4. Солдатченко С.С., Николаевский В.В., Кириленко Е.С. и др. Эфирные масла – древнейшее лечебное средство. – Ставрополь: Таврида, 1995. – С.12.

ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ЧИННИКІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ

Коваль А.А.¹, Чечотіна С.Ю.²

¹*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*
²*ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*

Людина постійно піддається діям оточуючого природного середовища і, саме, воно є невичерпним джерелом для оздоровчих процедур.

Загартовування організму — система процедур, що сприяють підвищенню опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, виробленню умовно-рефлекторних реакцій терморегуляції, з метою її вдосконалення. При загартовуванні тренуються терморегуляційні системи організму і підвищується стійкість організму до охолодження і до деяких захворювань.

Реакція загартованого організму при охолодженні носить умовно-рефлекторний характер: різко збільшується вироблення тепла, швидко виникає затримання тепла за рахунок скорочення судин шкіри, активізується обмін речовин.

Для того, щоб з максимальною ефективністю використовувати фактори навколишнього середовища для оздоровлення організму, необхідно дотримуватись таких визначених принципів і правил:

- поступове збільшення навантажень та урізноманітнення засобів загартовування.
- систематичне повторення набутих навичок та удосконалення способів загартовування протягом усього життя.
- урахування стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму, його сприйнятливості до загартовування.
- виконання процедур загартовування як у спокої, так і під час рухової активності різної інтенсивності.