

ЛУЧНА ЦІЛЮЩА ФЛОРА – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Орлова Л.Д., Білик А.В.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка*

Здоров'я – найважливіше і найцінніше, що може мати людина, тому вона повинна прикласти максимум зусиль задля того, щоб його зберегти. Не зважаючи на те, що сучасна медицина досить розвинена, використання лікарських рослин у збереженні власного здоров'я залишається актуальним і до нині [1]. Причиною цього переважно є безсилля медицини в певних загрозливих для життя людини станах. Окрім того, вплив окремих медикаментів, не те що не допомагає, а в деяких випадках призводить до пригнічення діяльності імунної системи людини і, звичайно, до певних розладів життєдіяльності [6].

Умови сучасного життя постійно створюють несприятливі, стресові ситуації, які негативно впливають на людський організм. Основа здоров'я полягає не в тому, щоб ніколи не хворіти, а в тому, щоб легко впоратися з недугами. Відомо, що здоровий спосіб життя – це спосіб життя, який сприяє збереженню, зміцненню й відновленню здоров'я людини, і у цьому може допомогти нетрадиційний методи оздоровлення – фітотерапія [6].

Об'єктами дослідження при вивченні лучного фітоценозу стали лікарські рослини околиць селища Голобородьківського, Карлівського району, Полтавської області, які використовуються для оздоровлення організму. У дослідженні лучних угідь застосовувалися польові, стаціонарні і напівстаціонарні методи [7].

Як відомо, надзвичайно велику роль в існуванні всього живого відіграють рослини, тому що вони є джерелом життя. Зелені поселенці, а саме лучні рослини, завойовують численні площі по всій Україні та займають безліч природних комплексів. Різноманітність їх флористичного складу обумовлює їх цінність використання у народній медицині [5].

Для лікування та профілактики захворювань лікарськими рослинами використовують три основні способи:

- лікувальне харчування – фітодобавки до їжі;
- фітогігієна – фітодизайн в робочих та житлових приміщеннях, що дає психотерапевтичний і психогігієнічний ефект, змінюючи екологічну обстановку і тим самим має важливе значення для профілактики захворювань;

– фітотерапія – використання різних лікарських форм – відварів, настоянок, жирних і ефірних олій, екстрактів та ін. [3].

На дослідженому лучному фітоценозі нами знайдено досить багато представників цілющої флори. Серед них ми виявили декілька найбільш поширених і уживаних в медицині і серед населення лучних лікарських рослин, які сприяють зміцненню здоров'я всього організму.

Деревій майжезвичайний (*Achille asubmille folium* Klok. et Krytzka.)

Біологічно активні речовини: у всіх частинах рослини наявні ефірні олії, спирт, аскорбінова кислота, фітонциди, смолисті, слизисті і ефірні з'єднання, органічні кислоти, аспарагін, мінеральні солі, інулін, флаваноїди.

Харчування: використовують при солінні і маринуванні огірків, баклажанів, кабачків, грибів, а також для заварювання чаю при серцевих хворобах.

Медицина: проявляє спазмолітичний, гемостатичний, протизапальний, жовчогінний ефект. Рослину використовують у свіжому і засушеному вигляді. Сік свіжого листа використовують для обробки поранень, адже він проявляє фітонцидну дію [4].

Кропива дводомна (*Urtica dioica* L.)

Біологічно активні речовини: містить фітонциди, органічні кислоти, дубильні речовини, білки.

Харчування: із молодих листків та погонів кропиви готують зелений борщ, пюре, приправу до м'яса і рибних блюд.

Медицина: використовується при гіповітамінозі, внутрішній кровотечі, цукровому діабеті, ревматизмі, хронічних захворюваннях шкіри, хворобах нирок, сечового міхура, печінки, а також для лікування захворювань шкіри та зміцнення волосся.

Із кропиви готують екстракти, відвари, порошки, які використовують при маткових, носових, легневих, геморойних та кишкових кровотечах [4].

Кульбаба лікарська (*Taraxacum officinale* Wigg.)

Біологічно активні речовини: в листках кульбаби містяться вітаміни С і Е, каротин, солі Fe, Ca, P, Mg, в коренях – інулін, смоли, віск, органічні кислоти.

Харчування: використовують різні частини рослини. Молоді листки додають в салати, пюре і супи. Бруньки квіток маринуються, часто з часником, використовуються далі для заправок салатів. Із підсмажених коренів кульбаби готують напій, який по смаку нагадує каву, а також сечогінні і діабетичні чаї. Квітки слугують для варення, які використовують при застудних захворюваннях. Салат із кореня

кульбаби вживають при цукровому діабеті і зобі, при порушенні статевої функції у чоловіків і менструальної функції у жінок.

Медицина: кульбаба вважається еліксиром життя. Вона покращує травлення, апетит, регулює обмін речовин, активізує захисні функції організму [4].

Подорожник великий (*Plantago major* L.)

Біологічно активні речовини: листя містить гіркі дубильні речовини, лимонну і олеїнову кислоти, алкалоїди, каротин, вітаміни і фітонциди, сапоніни, фруктозу і галактозу.

Харчування: листя подорожника вживають в солоному вигляді. З них готують салати, бульйони, супи, котлети, каву. Насіння подорожника можна квасити з молоком і використовувати як приправу до м'ясних і рибних страв.

Медицина: листя подорожника використовують як ранозагоювальний та кровоспинний засіб при поверхневих гнійних процесах. Насіння рослини приймають при захворюваннях шлунку. Сік подорожника володіє загальнотонізуючою дією, підвищує апетит, тонус організму, працездатність, стимулює утворення гемоглобіну [4].

Цикорій звичайний (*Cichorium intybus* L.)

Біологічно активні речовини: корінь містить інулін, інтибін, фруктозу, холін, а листя – вітаміни А, С, солі К, інулін.

Харчування: Корінь цикорію використовують як замітник кави або як добавку до справжньої арабійської кави, надаючи йому гостроти. Із молодого листя готують салати, пюре.

Медицина: відвар кореня підвищує апетит, покращує травлення, його використовують при гастритах, болях печінки, шлунку, істерії, запорах, подагрі, спазмофілії, захворюваннях суглобів, зубній болі та болі в м'язах. Настояї квітів використовують як заспокійливий засіб при порушенні функції центральної нервової системи [4].

Це лише короткий перелік виявлених лучних рослин, які володіють лікарськими та іншими корисними властивостями. Флора лук надзвичайно багата на цінні рослини, які використовуються і в кулінарії, і в косметології та звичайно в медицині.

Виходячи із вище сказаного, можна дійти до висновку про те, що лікування та профілактика здоров'я лікарськими рослинами – дійсно надійний та перевірений роками метод, який потрібно використовувати для оздоровлення організму. Також досліджені представники лучної цілющої флори можна і потрібно застосовувати у комплексі з традиційними методами лікування, тим самим це дасть змогу значно зменшити дозу фармакологічних препаратів[2].

Отже, якщо слідкувати за своїм харчуванням, використовуючи різноманітні фітодобавки, прислухатися до лікарів, порад народної медицини, то здорове та гармонійне життя для людини гарантоване!

Список використаних джерел:

1. Білик А. В. Лучні лікарські рослини серцево-судинної дії околиць селища Голобородьківського, Карлівського району, Полтавської області. Сучасні досягнення природничих наук: мат-ли Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (для молодих науковців, студентів, магістрантів, аспірантів) (29-30 квітня 2020 р., м. Полтава) [За заг. ред. проф. М. В. Гриньової]. С. 20–23.
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. посіб. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с.
3. Крылов А. А., Марченко В. А., Максютин Н. П., Мамчур Ф. И. Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов. К.: Здоровье, 1991. 240 с.
4. Николайчук Л. В., Жигар М. П. Целебные свойства. Кулинар. Рецепты. Применение в косметике. Х.: Прапор, 1993. 239 с.
5. Орлова Л. Д., Двірна Т. С., Гринюк О. С., Скакун Т. Ю. Лучні представники айстрових рослин та їх використання в житті людини. Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України: м-ли Всеукраїнської студ. наук.-практ. конф. Полтава: Астроя, 2007. С. 143–145.
6. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посіб. Л.: ЛДУФК, 2012. 173 с.
7. Ярошенко П. Д. Геоботаника. Основные понятия направления и методы. Москва-Ленинград, АН СССР. 474 с.