



Безпека життя та охорона здоров'я - головні завдання сучасного суспільства

**Збірник доповідей студентської
регіональної наукової конференції**

Безпека життя та охорона здоров'я – головні завдання сучасного суспільства

Збірник доповідей студентської
регіональної наукової конференції

Випуск 5

Аналіз рецептур трав'яних чаїв та дослідження їх ролі у здоровому харчуванні людини

*Радько Тетяна, студентка Луцького базового медичного коледжу, III курс, спеціальність «Фармація»
Науковий керівник: Радько Л.В., викладач фармакогнозії*

Вивчення набутого тисячоліттями народного досвіду; рецептів народних цілителів, перевірених досвідом і часом в поєднанні із знаннями хімічного складу рослин, фармакологічної дії і складання рецептури чаїв для здорового харчування та зміцнення організму – **завдання нашого дослідження.**

Головними складовими при доборі лікарської рослинної сировини при складанні зборів були:

Склад біологічно активних речовин рослин.

Досвід їх використання у науковій та традиційній народній медицині.

Знання протипоказань, застережень при застосуванні рослин.

- седативні – трифоль, валеріана, материнка, м'ята, собача кропива, сухоцвіт, синюха, чистотіл, шавлія (перелік можна продовжити);
- полівітамінні (оцінені за вмістом аскорбінової кислоти) – горобина, кропива, смородина чорна, сосна, шипшина;
- репаративні – айр, алтея, горобина, деревій, мати-й-мачуха, нагідки, оман ($\pm$ означає, що за умов передозування чи ідіосинкразії можливий протилежний ефект), подорожник, ромашка, солодка, сухоцвіт, чистотіл, шавлія;
- протизапальні – айр, алтея, багно, береза, бузина, вільха, гірчак печучийний, горобина, деревій, дуб, евкаліпт, звіробій, зміїовик, калина, кропива, мати-й-мачуха, нагідки, оман, перстач, полин, подорожник, родовик, ромашка, сосна, солодка, чебрець, череда, чистотіл, шавлія;

- протимікробні – аїр, багно, береза, бузина, деревій, дуб, евкаліпт, звіробій, калина, материнка, мучниця, нагідки, оман, родовик, ромашка, смородина, сосна, чебрець, чистотіл, шавлія, ялівець;
- засоби, що регулюють кислотність (не внесено у таблицю) - деревій, чистотіл, гіркоти (насамперед, іридоїди), листя берези, підвищують – аїр, валеріана, подорожник, материнка; знижують – сухоцвіт, оман, емпірично підібрані дози аїру, подорожника;
- спазмолітичні – аніс, інші представники родини селерових, астрагал, м'ята, полин звичайний, собача кропива, сухоцвіт, чистотіл;
- анальгезивні – усі спазмолітичні, а також центральної анальгезивної дії – чистотіл і м'ята;
- обволікальні – застосовують переважно слиз. Однак рослини, що містять багато слизу, до складу зборів не включають: вони створюють технологічні незручності (густу, в'язку рідину, отриману після відварювання такого збору, неможливо процідити). До таких відносять насіння льону, подорожників, корінь алтеї і технологічно несумісний з жодною іншою рослиною). Можна користуватися листям подорожника, мати-й-мачухи, квітками липи, ромашки;
- жовчогінні – багно, листя берези, бобівник, горобина, евкаліпт, золототисячник, кукурудзяні приймочки, кульбаба, м'ята, нагідки, оман, пажито, полин, сосна, солодка, цмин, чебрець, чистотіл, шавлія, шипшина, ялівець.

Рецептура чаїв:

Шлунковий

Склад: трава деревію 1,0

листя подорожника 10,0

квіти ромашки 10,0

листя м'яти 10,0

квіти нагідок 10,0

листя суниці 30,0

плоди горобини 10,0

Заспокійливий

Склад: кореневище з коренями валеріани 20,0

трава собачої кропиви 10,0

листя м'яти 10,0

листя ожини 30,0

квіти ромашки 10,0

трава меліси 10,0

трава звіробою 10,0

Вітамінний, тонізуючий

Склад: малина 20,0

плоди і листя суниці 10,0

плоди шипшини 10,0

листя і плоди чорної смородини 10,0

трава звіробою 10,0

плоди яблука 20,0

квіти календули 10,0

плоди глоду 10,0

Протизастудний

Склад: корінь алтеї 10

трава чебрецю 8,0

трава материнки 8,0

листя мати-й-мачухи 20,0

листя малини 30,0

листя шавлії 8,0

трава звіробою 8,0



Висновки

При дослідженні найпопулярніших трав на Волині було визначено категорії трав, які були домінуючими в лікуванні та профілактиці різних захворювань. Згідно цього, була вивчена і розроблена рецептура трав'яних чаїв, а саме: протизастудних, заспокійливих, вітамінно-адаптогенних, шлункових та які конкретні дії потрібно забезпечити за допомогою рослин. Згідно цього дослідження ми використали такі рослини як: алтея, валеріана, глід, горобина звичайна, деревій, звіробій, материнка, мати-й-мачуха, м'ята перцева, нагідки, подорожник великий, ромашка лікарська, смородина чорна, собача кропива (пустирник), чебрець, шавлія лікарська, шипшина.

Згідно розробленої рецептури було виготовлено і відправлено в зону АТО понад 150 кг чаю, 400 баночок ранозагоювальної мазі та розроблена рецептура трав'яних зборів (трав'яних чаїв) Озерного краю, яка представлена чаями 16 районів Волинської області.