

ють, що дотримуватись Десяти Божих Заповідей, а це на мою думку, найдосконаліший моральний кодекс, необхідно, 10% не дотримуються заповідей. У віці від 12 до 14 років переступлення Божих законів стає вагомим, 20% опитаних в цьому віці вважають, що можна при певних умовах переступити навіть Заповідь „Не чини перелобу”. Майже половина опитаних підлітків віком від 14 до 16 років вважають, що переступлення не лише цієї, але й більшості Заповідей є цілком нормальною справою – бо так модно, так прийнято. Суспільна думка у більшості випадків „мовчки не схвалює”, але й не заперечує. Ні, я не за те щоб ми повернулися в часи середньовіччя, але й навести лад у деяких справах необхідно.

*Ні для кого не є таємницею, що на Україні діє велика кількість релігійних організацій, які пропагують нетрадиційні для нашого народу моральні якості. Крім цього велику негативну роль відіграють засоби масової інформації, не завжди пропонуючи високоякісні ефірні матеріали. Отже роботу необхідно продовжувати поскільки не можна недооцінювати вплив мас-медіа на суспільство, особливо на дітей та молодь. Адже значною мірою саме засоби масової інформації, особливо телебачення, формує у сьогодишньому світі спосіб мислення людини. Це велика можливість творити добро або зло. Тому необхідно зробити все для того, щоб унеможливити маніпуляцію свідомістю людей та підміну понять, встановити більш жорсткий контроль за якістю та кількістю передач та телефільмів, а за порушення просто позбавити ліцензії.*

Сьогодні секуляризоване та технічно залежне суспільство раптом відчуло дефіцит справжньої любові, треба звернутись до віри наших предків, до Христа. Християнство з самого початку відчувало себе носієм своєї етики, нового розуміння людини і людства в цілому. Його місця в світі та нових законів існування – досконалих законів любові дарованих людству Сильним Божим. Новий Завіт, який заключив Бог з людством за посередництвом Христа ґрунтується на доско-

налії любові. Це саме те, чого прагне кожна людина, це любов як постійна турбота про ближнього та чистоту своєї душі перед Богом піднімає людину на якісно новий ступінь. „Любі, любіть один одного, бо любов від Бога, і кожен хто любить, народився від Бога і знає Бога” (Ів 4, 7) – говорить в Першому Соборному посланні апостол Іван і далі – „Коли ми любимо один одного, Бог у нас перебуває, і його любов у нас досконала”. (Ів 4, 11б). Ця любов немає нічого спільного з прагненням володіти та отримувати насолоду.

Кожен може вибирати вірити чи ні – це його право, але кожен повинен знати, що він вибирає.

Поки що наші діти незалежно від релігійної конфесії їх батьків, а можливо вони взагалі є невіруючими, ми, знають про християнство як традиційну для України релігію та її моральні основи дуже мало. Тому необхідно запровадити в усіх школах курс „Християнська етика”, маючи можливість порівняти ті моральні основи з іншими, що їх досить часто пропагує телебачення та інші засоби масової інформації, різні сектанти. Знаючи про небезпеку, більшість дітей не піддається спокусі жити за іншими нелюдськими законами. Звичайно це зовсім не означає, що всі вони стануть віруючими, за те напевно будуть добрими громадянами своєї держави. Ті ж кого Бог покличе на шлях віри зможуть відчути, що справжнє спілкування з Ісусом є для віруючої людини джерелом захоплення та найбільшого щастя, яке може переживати людина на землі. Якщо наші молитви справжні, а участь у богослужіннях і прийняття Святих Тайн побожне, якщо є вони для нас засобом, щоб кожного разу стати ближче до Ісуса і якщо через його людську природу ми дійсно доходимо до його Божественної Природи, до буття самого Бога – тобто Абсолютного, Найдосконалішого Буття, то наше релігійне життя дає нам відчути, ще тут на землі „присмак” небесного щастя, не кажучи вже про гармонію нашого внутрішнього світу.

Ю. М. Панишко, В. А. Гавура, Я. О. Мандюк

## ФІТОТЕРАПІЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

В статті розглядається питання історії фітотерапії з найдавніших часів, дається характеристика фізіологічно активних речовин рослин і діапазон фармакологічних властивостей речовин.

В статті розглядається питання історії фітотерапії з древніх часів, дається характеристика фізіологічно активних речовин рослин і діапазон фармакологічних властивостей речовин.

The article highlights the question of the history of the phytotherapy from the ancient times and it is connected with the reference of physiological active substance of the plant and its medical quality.

Лікарські рослини із метою лікування застосовували у глибоку давнину, використовуючи в їжу різноманітні трави, а також спостерігаючи за тваринами, первісні люди відбирали не тільки найсмачніші й найпоживніші рослини, а й відзначали серед них ті, які допомагають позбавитися від хвороб. Спочатку нагромаджений досвід передавався усно, а пізніше, коли з'явилася писемність, його почали фіксувати.

Лікувальні засоби первісної медицини змінювалися залежно від поступового удосконалення продуктивних сил і розвитку первісного людського суспільства. Живилася первісна людина до винаходу засобів добування вогню продуктами рослинного походження: різними ягодами, горіхами, корінням в їх природному вигляді. За таких обставин людина змушена була ознайомитися з отруйними і лікувальними властивостями їх. З часом людина почала розрізняти суто лікувальні рослини і користуватися ними.

Найстародавнішим центром культури були держави, які утворилися в Месопотамії трьома народами: шумерійцями, вавілонянами, ассірійцями.

Лікарі того часу знали і широко застосовували лікарські рослини як у місцевої флори, так і привізні з Єгипту, Сирії, Ірану.

Про це свідчать численні таблички з клиноподібним текстом, що збереглися до нашого часу. Вони містять інформацію про опис рослин та спосіб приготування і застосування ліків з урахуванням хвороби.

Велике значення в китайській медицині приділялося фітотерапії. Перший китайський кодекс “Нудікінг” датовано 2657 р. до н.е. Відповідно до основного принципу стародавньокитайської медицини лікували не хворобу, а суму її симптомів. У зв’язку з тим, що симптомів було дуже багато, ліки були складними і містили кілька десятків компонентів.

Збереглися відомості про застосування рослин в лікуванні ще 3000 р. до н.е.

Багато відомостей про використання лікарських рослин міститься в пам’ятках писемності Стародавнього Єгипту – папірусах. У “Папірусі Еберса”, написаному в XV-XVI ст. до н.е., наведені рецепти лікування багатьох відомих в той час захворювань.

В одному з санскритських творів з медицини Аюр – Веді (“Наука про життя”), написаному до н.е. міститься інформація про застосування лікарських рослин при лікуванні людей. Індійська медицина, яка була занесена разом з буддизмом в Тибет, стала базою для Тибетської медицини.

Один із найвідоміших філософів і лікарів Стародавньої Греції Гіппократ в медичному творі “Корпус Гіпократікум” повідомив про 230 видів відомих в той час лікувальних трав. Гіппократ вважав, що рослини необхідно використовувати цілими, що підсилює їх лікувальну силу.

Стародавньогрецький філософ і лікар Діоскорид (I ст. до н.е. у книзі “Лікарські рослини” узагальнив інформацію про більш як 500 видів лікарських рослин. У стародавньому Римі великий внесок у розвиток фітотерапії зробив К. Гален (131 – 201 рр.), який запропонував метод екстрагування діючих речовин із лікарських рослин за допомогою води, вина та оцту. Вдячні нащадки назвали такі препарати галеновими. Великий слід в історії фітотерапії залишив таджицький філософ і лікар Авіценна (980 – 1037 рр.). В своїй знаменитій книзі “Канон лікарської науки” він описав понад 900 різних лікарських засобів, значна частина яких походить із рослин. Середньовічний лікар Парацельс (1493 – 1541 рр.) першим застосував у медицині методи хімічних аналізів і підтвердив припущення К. Галена про наявність у цілющих травах діючих речовин. Він запропонував робити спиртові витяжки з трав, намагаючи одержати “квінтесенцію” – чисту лікарську речовину.

Розвиток народної медицини часів Київської Русі пов’язують з іменем Євпраксії, яка в книзі “Мазі” описує різні лікарські рослини. Переписаний для Святослава “Ізборник Святослава” в 1076 р. – праця енциклопедичного характеру, де наводяться описання і застосування лікарських рослин.

Про успіх вітчизняної фітотерапії свідчать оригінальні праці таких вчених – фітотерапевтів, як М. О. Носаль, І. М. Носаль, О. П. Попов, В. В. Кархута, Ф. І. Мамчур та інші.

Основною особливістю рослин є те, що з неорганічних речовин землі, води та вуглекислого газу повітря вони створюють необхідні органічні речовини.

При асиміляції рослини синтезуються вуглеводи, глікозиди, лізнін, целюлозу, олії, таніни та інші азотомісні сполуки – амінокислоти, аміни, амідни, холіни, пурини, алкалоїди.

Для рослин потрібні сірка, фосфор, залізо, кальцій, магній, калій, хлор, натрій, сіліцій, марганець, алюміній. Для активації життєвих процесів необхідні

також мікроелементи: сурма, миш’як, бор, цезій, фтор, йод, кобальт, мідь, літій.

Із рослинних речовин особливий інтерес для фітотерапії мають вуглеводи (моно, ди – і полісахариди), глікозиди сапоніни, серцеві глікозиди), жирні й ефірні олії, вітаміни, білкові речовини, глобуліни, протаміни, нуклепротеїди), алкалоїди, таніни, флавоїни, ферменти та багато інших активних речовин.

Таке багатство фізіологічно активних речовин приводить до появи широкого діапазону лікувальних властивостей рослин та препаратів із них.

**Алкалоїди** – це складні гетероциклічні сполуки, за допомогою яких зберігається і перетворюється азот в рослинах. Вони надзвичайно активні речовини дія яких на організм дуже складна і багатогранна.

**Глікозиди** – сполуки цукрів із різними компонентами. Складаються з вуглеводів: глюкози, фруктози, галактози та інших цукрів з не вуглеводним компонентом – стероїдними спиртами або фенолами. За фармакологічними властивостями глікозиди поділяють на серцеві, гіркі, антраглікозиди (проносні), сапоніни (піноутворюючі), антоціани (барвники).

**Дубильні речовини** різні за своїм хімічним складом й однорідні за фізіологічною дією групи рослинних препаратів, які призначають для вживання у вигляді настоїв, екстрактів та відварів. Джерелом дубильних речовин є кореневища змійовика, перстачу прямостоячого, айру, листя гаю, кори дуба, ягоди гориці.

**Флавоїни** – це органічні гетероциклічні сполуки, які впливають на судини: зменшують ламкість стінок капілярів і проникність міжклітинних щілин. Ефективні вони при гіпертонічній хворобі, інфаркті міокарда, бронхіальній астмі, цукровому діабеті, алергічних станах і хворобах.

**Слизисті речовини** – це сполуки, в яких виявлено цукристі компоненти та уранові кислоти. Ці сполуки знаходяться в алтеї лікарській, мальві лісовій, живокості лікарському, льоні звичайному. Застосовують слизи при лікуванні запальних процесів шлунково-кишкового тракту і сечових органів.

**Пектини** – це полімеризовані цукристі сполуки, подібні до слизів. Джерелом пектинів є деякі овочі, плоди шипшини, калини, смородина, яблука, цитрусові, буряки, корені живокосту лікарського, дудника лісового.

Пектини посилюють травлення, зменшують процеси гниття, знешкоджують отруйні речовини. Пектини сприяють росту і життєдіяльності корисних бактерій, виведенню з організму отруйних речовин та холестерину.

**Барвники** – каротиноїди та хлорофіл. До цієї групи належать жовті та жовто – червоні каротиноїди, ксантофіли, а також зелені та синьо-зелені хлорофіли. Крохмаль – кінцевий продукт асиміляції рослинами вугільної кислоти. В організмі з крохмалю утворюється глюкоза. Крохмаль застосовують при шкірних хворобах у вигляді присипок і мазей, а всередину як відвар. Крохмаль сприяє зниженню вмісту холестерину у печінці та крові, активізує обмін жирних кислот.

**Клітковина** – складний вуглевод з групи полісахаридів. Вона бере участь в різних важливих функціях організму. Стимулює моторну функцію органів травлення, підвищує біологічну цінність харчових



продуктів, активізує обмін речовин в організмі, нормалізує кишкову мікрофлору, сприяє виведенню з організму холестерину і продуктів розпаду.

**Ефірні олії** – легкі пахучі речовини, що виділяються рослинами. Із 400 000 рослин, які живуть на планеті, ефірні олії знаходяться у 2500 рослин. Ефіроолійні рослини застосовують як безпечні, бактерицидні, антисептичні, протиглибні, відхаркувальні, “вітрогінні” засоби. Вони покращують роботу серця (камфора), стимулюють роботу травного тракту (полін).

**Смоли** – речовини складної хімічної будови і за структурою подібні до ефірних олій. Смоли містяться в хвої, звіробії звичайному, імбирі, листках і бруньках берези, тополі гірської. У медицині смоли використовують для приготування пластрів, мазей, настоек. Жирні олії одержують з насіння олійних речовин. М'ятна, кминна, корична, гвоздична та шавлієва олія сильні бактерицидні засоби проти патогенної кишкової флори. Рослинні олії містять ненасичені жирні кислоти – лінолеву, ліноленову, олеїнову, які з'єднуючись з холестерином виводяться з організму. Найцінніші властивості мають оливкова, соняшникова та кукурудзяна олії.

**Фітогормони.** Рослинні гормони впливають на організм людини так само, як тваринні гормони.

**Інсуліноподібні речовини** містяться в листя гірчиці, горіха волоського, козлятника лікарського, золототисячника звичайного, кропиви виводомної, лущиння квасолі, корені лопуха великого.

**Вітаміни** – група органічних сполук різноманітної природи, які обов'язкові для організму людини. Вони входять до складу абсолютно всіх клітин людського організму і посилюють стійкість людини проти інфекцій, запобігають передчасному старінню, нормалізують обмін речовин.

**Мінеральні солі** відіграють важливу роль в життєдіяльності організму людини, входять до складу клітин, міжклітинної рідини, забезпечують всі фізико-хімічні процеси в організмі. Мікроелементи беруть участь в утворенні вітамінів, ферментів, гормонів, регулюють біохімічні процеси в організмі.

**Органічні кислоти.** В рослинах багато жирних та ароматичних карбонових кислот, частину яких використовують в лікувальній практиці.

**Антибіотичні сполуки** виявлені у багатьох рослин. Фітонциди – особливо часнику, цибулі, цитрусових, редьці, хроні, черемсі, смородині – сильні діючі антибіотики.

Існують певні правила та принципи фітотерапії.

#### Правила фітотерапії

1. Не починати лікування, не встановивши діагнозу.
2. Не починати лікування, не виявивши готовності людини сприймати рослинні препарати.
3. Використовувати фітопрепарати, які рекомендовані спеціалістами.
4. Використовувати динамічний контроль за ходом фітотерапії.
5. Поєднувати фітотерапію із дієтою.

#### Принципи фітотерапії

1. Індивідуалізація лікування.
2. Адекватність застосування фітопрепаратів.
3. Безперервність лікування.
4. Комплексність у підборі фітопрепаратів.
5. Послідовність у проведенні фітотерапії.

Природні харчові продукти рослинного походження, які ми споживаємо щоденно – один з елементів здорового харчування. Про величезну роль наших супутників – рослин, яких ми використовуємо як поживу в профілактиці та лікуванні багатьох захворювань ми знаємо дуже мало. Значне місце в переліку причин, які скорочують наше життя, займає недостатнє забезпечення організму овочами, фруктами та іншими рослинними продуктами – цими природними ліками. Рослини, які використовують при харчуванні містять великий набір вітамінів, вуглеводів, білків, жирів, ферментів, мінеральних, ароматичних та інших компонентів, які виконують важливу функцію в обміні речовин в організмі. Правильне, збалансоване харчування – це обов'язковий компонент здорового способу життя.

#### Література

1. Верхратський С. А. Історія медицини. – Київ: Вища школа, 1983. – 384 с.
2. Виноградова Т. А., Гагеев Б. Н. И др. Практическая фитотерапия / М:Изд-во “Ексмо-Пресс”, СПб “Валери СПД”, 2001. – 640 с.
3. Куровський Ю. А. Скарбниця здоров'я. – К., 1994. – 304 с.

В.М.Петлін

### ГАРМОНІЗОВАНА ЛЮДИНА – ОСНОВА ГАРМОНІЗОВАНОЇ ПРИРОДИ

Стаття присвячена проблемі взаємостосунків людини і оточуючого світу, енергоінформаційних процесів у Всесвіті.

Статья посвящена проблеме взаимоотношений человека и окружающего мира, энергоинформационных процессов Вселенной.

The article devoted to the problem of mutual relations man and environment and powermformational processes in the Universe.

В даній роботі під терміном „Людина” розуміється як окремий індивід, так і Людство в цілому. Гармонізація – надзвичайно місткий термін, який зовсім не є синонімом рівноваги. Це швидше всеохоплююча співтворчість як між окремими індивідами і їх групами, так і з оточуючим природним середовищем. Спів-

творчість не тільки сьогомоментна, а й динамічна, яка розвивається, і нарешті, еволюціонує, тобто співтворчість організаційна.

Сама людина – як індивід, надзвичайно складна система із колосальною різноманітністю речовинно-енергетичних та енергоінформаційних зв'язків і залежностей. При цьому енергоінформаційні залежності виступають в якості контролюючої основи для речовинноенергетичних. Ми на даний час ще не усвідомлюємо до кінця їх як структуруючу так і деструктивну роль не тільки для самої людини, але і для її середовища. Не останнє місце в цьому процесі займає здоровий спосіб життя людини. Під останнім якраз і розуміється її гармонізоване вписування у суспільне і природне оточення, а також раціональне внутрішнє функціонування.