

а також з вівсяного борошна тонкого помолу, так званого колоїдного вівсяного борошна.

При будь-яких алергічних проявах, спричинених різними алергенами (укуси комах, пил, пилок, спори грибів, шерсть тварин, холод та ін.) корисні холодні інгаляції та ванни з ефірними оліями. Ефірні олії треба підбирати індивідуально, попередньо перевіривши на відсутність ідіосинкразії (несприйняття) за нюховим та шкірним тестом.

Найбільш ефективними при алергічних проявах були ефірні олії лаванди, анісу, василька, ялівцю, ромашки аптечної, санталу, чебрецю, фенхелю, шавлії, які мають антитоксичну та протизапальну дію.

У доповнення до медикаментозного лікування червоного лишая корисними були аплікації з плодів дині та настою крайових квіток соняшника, а висівкового лишая – з кашки селери, щавлю та плодів дині.

Введення крес-салату та листового салату посівного у харчовий раціон дозволяло покращити сон та зняти відчуття тривоги у людей похилого віку. При безсонні добре сполучати з внутрішнім прийомом настоянки насіння кропу на вині. Нормалізація емоційного фону та сну позитивно впливало на зовнішній вигляд пацієнтів, сприяло свіжості їх обличчя.

Підручні домашні косметичні засоби з цибулин цибулі, плодів кавуна, дині, огірка, бульб картоплі, коренеплодів моркви у вигляді масок, аплікацій були успішно застосовані для догляду за шкірою та волоссям різного типу.

Відвар плодів дині та кашка з плодів огірків виявилися досить ефективними засобами при пігментних плямах, веснівках. Борошно з насіння зеленого горошку, розведене молочною сироваткою у так званій римській масці, сприяло омолодженню шкіри, упереджувало та усувало зморшки, надавало шкірі свіжості, пружності.

Маска з м'якуша помідорів була ефективною для зневодненої сухої шкіри.

Сік хрону добре очищав забруднену жирну шкіру.

Маски зі свіжовиготовленими соками помідорів або моркви надавали пружності, свіжості шкірі та були ефективними для профілактики та усунення зморшок на обличчі та шії, сприяли очищенню забрудненої та тонізації стомленої шкіри.

Внутрішній прийом відвару кореня петрушки при гіпергідрозі сприяв зменшенню пітливості.

Масаж волосистої частини голови з соком чорної редьки був рекомендований для догляду за жирним волоссям, а також при лупі.

ХАРЧОВІ РОСЛИНИ У ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЇ

■ ¹Т. П. Гарник, ²А. Б. Пилипчук, ¹Л. Г. Дудченко, ¹К. В. Гарник, ¹В. О. Петрішева

■ ¹Київський медичний університет Української асоціації народної медицини
²Київський міський центр радіологічного захисту населення

Харчові рослини є джерелом багатьох цінних біологічно-активних речовин і тому мають крім харчового значення ще й широкий спектр терапевтичної дії.

Метою нашої роботи було дослідження значення галунових форм з харчових рослин для профілактики та лікування порушень роботи шлунково-кишкового тракту.

Нами перевірено дію галунових форм з харчових рослин для упередження та лікування захворювань в гастроентерології.

Одним з кращих лікувальних засобів при захворюваннях печінки та при застоях жовчі є настій кукурудзяних приймочок. Холагенну та жовчогінну дію мають свіжий сік коренеплодів буряка звичайного, моркви посівної, огірка посівного, білокачанної капусти, свіжих яблук, різні страви з кабачків, патисонів, гарбуза.

Нормалізації роботи підшлункової залози сприяв сік коренеплодів редьки чорної посівної, настій стулок стручків квасолі звичайної та гарбузова каша.

Ріпа в салатах у свіжому вигляді або притушена підвищувала апетит, допомагала при запорах та сприяла укріпленню організму як вітамінний засіб.

При спастичному коліті знімали больовий синдром соком з листя капусти білокачанної та використанням у харчовому раціоні гречаної каші та салатів з листя капусти та щавлю звичайного.

При гастритах, особливо з пониженою кислотністю, ентероколіті рекомендували чай з трави васильків звичайних.

Свіжий сік хрину звичайного, розведений водою, та свіжоприготований сік капусти білокачанної або коренеплодів моркви були ефективними при гіпоацидних гастритах.

При гіперацидному гастриті допомагають зменшити кислотність шлункового соку сік або салат з буряка звичайного, можна у поєднанні з соком яблук та моркви. А для профілактики та лікування гіперацидних гастритів корисно споживати гарбузову кашу, зварену на розведеному молоці.

Свіжий сік салату посівного знімав біль при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, а також при гастритах. Свіжий сік капусти білокачанної, що містить вітаміни, є ефективним противиразковим засобом.

Добре розварена капуста білокачанна, настоянка з кошиків соняшника однорічного, настої зерен вівса або свіжих шкірок кавуна звичайного, яблук, а також шпинату посівного допомагали при запорах. Підсилюють перистальтику кишечника настій ботви редису й буряка звичайного та зерен вівса посівного.

Настій насіння кмину звичайного та салат з листя шпинату городнього ефективні при метеоризмі.

Свіжий сік картоплі усував печію, зубок часнику натще допомагав при лікуванні дисбактеріозу, а також при утворенні тріщин у прямій кишці та на початковій

стадії геморою. При геморої є корисним свіжий сік цибулі ріпчастої.

При лямбліозі рекомендували приймати настоянку часнику та коренів хрину.

Підчас лікування гельмінтів та після завершення курсу доцільно приймати настоянку часнику.

При круглих глистах, зокрема при гостриці та аскаридах, ефективно застосування соків моркви, цибулі, часнику, при пласких глистах – кашки з насіння гарбуза звичайного.

ХАРЧОВІ РОСЛИНИ В ОНКОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

■ ¹К. В. Гарник, ²Н. П. Огороднікова, ³А. Б. Пилипчук, ¹Л. Г. Дудченко

■ ¹Київський медичний університет Української асоціації народної медицини

²Київський міський клінічний онкологічний центр

³Київський міський центр радіологічного захисту населення

Овочево-фруктові та пряно-ароматичні групи рослин займають важливе місце у правильному збалансованому харчуванні людини. Харчові рослини є основними поставачками вітамінів, мінеральних елементів, ароматичних речовин, полісахаридів та органічних кислот. Завдяки такій різноманітності хімічного складу харчові рослини є регуляторами роботи багатьох систем та органів в організмі і займають важливе місце у дієтичному харчуванні.

Метою нашої роботи було дослідження дії галенових препаратів з харчових рослин при онкологічних захворюваннях.

Статистика свідчить, що друге місце за числом життів, що забирають хвороби, займають пухлинні (після серцево-судинних). Серед харчових рослин немає цитостатиків, але завдяки наявності різноманітних біологічно активних речовин вони здатні активізувати захисні сили організму, нормалізувати біохімічні процеси, які відбуваються на клітинному рівні, чим сприяють укріпленню протиракового імунітету й тому є профілактичними протипухлинними засобами. Наші багаторічні клінічні спостереження та численні літературні дані свідчать, що методи дієто-терапії доцільно використовувати онкохворим як до, так і після операції, як при отриманні променевого та хіміотерапевтичного лікування, так і після нього. При цьому вдається домогтися як зменшення негативних побічних впливів таких методів лікування, так і посилити їх лікувальний ефект і запобігти рецидивів хвороби, розвитку метастазів. Слід відзначити, що найбільшого ефекту можна досягти при правильно підбраному наборі харчових рослин з врахуваннями індивідуального стану хворого та локалізації пухлинного процесу. Науково обґрунтовано, що харчові рослини, зокрема овочево-фруктової та пряно-

ароматичної груп, виявляють антиоксидантну, гормонотропну, седативну, протівірусну, антитоксичну дію і тому здатні підвищувати показники якості життя онкологічних хворих.

Досить поширеними незлоякісними новоутвореннями на різних частинах тіла (слизових оболонках носа, прямої кишки, матки) є поліпи. Поліпоз вважають передпухлинним станом. При будь-якій локалізації поліпів введення у харчовий раціон капусти, моркви, яблук, абрикосів, слив, цитрусових зменшує ймовірність переродження їх у злоякісні пухлини, а також є профілактичним засобом до утворення поліпів. При злоякісних пухлинах товстої кишки, які часто називають пухлинами алкоголіків, не можна зловживати алкогольними напоями, пивом, показані пшеничні висівки або пшеничні пластівці та значна кількість овочів, особливо капусти білокачанної, цвітної, брюсельської, брокколі. З досвіду народної медицини і наших спостережень при поліпах кишечника та пухлинах прямої кишки корисно споживати плоди або сік плодів калини звичайної та настій квіток рослини, а також сік цибулі ріпчастої та сік редьки чорної з медом. Щоб запобігти утворенню злоякісних пухлин ротової порожнини та легень, особливо людям, які палять, треба їсти побільше салатів з листя петрушки та селери, оскільки ці рослини нейтралізують канцерогени тютюнового диму. Крім того, щоб упередити злоякісний пухлинний процес у легенях рекомендовано включати до меню більше жовтих та темно-зелених овочів, багатих на бета-каротин, лікопен, хлорофіл – помідори, моркву, брокколі, салат посівний та рукколу, батат, гарбузи, шпинат, а також бобові та пити зелений чай. При злоякісних пухлинах підшлункової залози та їх упередження показані фрукти, особливо цитрусові