

УДК 615.43+615.13

## HERBAL MEDICINE AS AN IMPORTANT COMPONENT OF AYURVEDIC AND TRADITIONAL TREATMENT SYSTEMS

G. Simakhina, N. Naumenko

*National University of Food Technologies*

---

**Key words:**

*Ayurveda*

*Herbs*

*Biocomponents*

*Flora*

*Pharmacognosis*

*Traditional treatment*

---

**Article history:**

Received 04.11.2016

Received in revised form

24.11.2016

Accepted 15.12.2016

---

**Corresponding author:**

G. Simakhina

**E-mail:**

npnuht@ukr.net

---

**ABSTRACT**

Phytotherapy that is wide-spread in Oriental countries becomes more and more popular in Western and Eastern Europe as well as in America. This tendency is a consequence of worsening of the worldwide ecological situation, and thereafter a factor to increase the popularity of non-traditional therapeutic methods dealing with natural means and especially herbs. Basing on the literary data and the results of their own researches, the authors of the article elucidate the perspectives of using herbs in prevention and healing of many diseases, and also in foodstuff production. The characteristics of wild and cultivated plants spread both in India and Ukraine are also presented in this paper.

## ЛІКАРСЬКІ ТРАВИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА АЮРВЕДИЧНОЇ ТА ВІТЧИЗНЯНОЇ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко

*Національний університет харчових технологій*

*Зацікавлення траволікуванням, поширеним на Сході, в сучасних умовах дедалі більше розповсюджується і в країнах Америки, Західної та Східної Європи. Ця тенденція є наслідком погіршення екологічної ситуації у світі, що зумовило зростання популярності нетрадиційних методів лікування з використанням натуральних засобів, передусім трав. У статті на основі літературних даних і власних досліджень з'ясовано перспективність використання лікарських трав і пряно-ароматичної сировини для профілактики та лікування хвороб, а також при виробництві харчових продуктів; наведено характеристики дикорослої та синантропної рослинності, поширеної як в Індії, так і в Україні.*

**Ключові слова:** *Аюрведа, лікарські трави, біокомпоненти, рослинність, фармакогнозія, офіційна медицина.*

**Постановка проблеми.** Аюрведа — це мистецтво життя, мистецтво жити краще і довше, і вона пропонує перш за все ті знання про природу, які є найбільш істотними з цієї точки зору. Мистецтво використання рослин складає одну із важливих частин аюрведичного знання, оскільки основне джерело життєвої енергії на Землі — це Сонце, а ми можемо жити сонячною енергією лише опосередковано, через рослини [1].

Основними рослинними матеріалами, які використовуються і як харчові, і як лікувальні засоби, поряд з овочами, ягодами, фруктами, листовою зеленню, є лікарська та пряно-ароматична сировина, а також дикорослі ягоди. В Україні її заготовляють близько 200 тис. тонн за рік, і вона переважно йде на експорт.

Ці матеріали застосовують у формі водних і водно-спиртових екстрактів, згущених та пастоподібних концентратів, порошоків, CO<sub>2</sub> — екстрактів, ефірних олій тощо.

В Україні в останні роки лікарську сировину в харчових технологіях значно витіснили штучні харчові добавки, здебільшого шкідливі для організму людини. Ферментна система непридатна для їх перетравлення, вони важко виводяться з організму і накопичуються у вигляді алергенів. Тому використання лікарських трав і пряно-ароматичної сировини у харчовій промисловості має стати предметом досліджень як науковців, так і практиків і з часом повністю замінити синтетичні добавки.

Сучасний фахівець у сфері харчових технологій має знати хімічний склад, біологічну цінність, лікувально-профілактичний вплив різних видів розповсюджених на Сході і Заході лікарських трав та пряно-ароматичної сировини, а також спеціальних аюрведичних трав і різноманітних фітодобавок на їхній основі (екстрактів-антиоксидантів, ефірних олій тощо); також розумітися на їх раціональному переробленні і правильному використанні як для профілактики хвороб, так і у харчових технологіях.

Такі знання необхідні для формування індивідуальної системи оздоровлення; для конструювання і виробництва нових харчових продуктів, конкурентоспроможних як на внутрішньому, так і на зовнішньому ринках; для створення оригінальних кулінарних виробів, які поєднували б основні аюрведичні принципи з українськими традиціями.

Часом можна чути, що індійська система лікування травами не може являти для нас практичного інтересу або не підходить нам, оскільки вона ґрунтується на релігійних уявленнях, а її трави — в основному тропічні рослини, які нам недоступні або в умовах нашого клімату неадекватні. Та насправді сьогодні значна частина населення відчуває необхідність включення духовного, психологічного аспекту в медичну практику, оскільки Аюрведа довела, що порушення емоційної рівноваги викликає фізичні хвороби [2]. Більш того, порівняльний аналіз лікарських трав показав, що в Україні можна знайти багато їх видів, аналогічних тим, що ростуть в Індії.

**Метою статті** є аналіз сучасних даних східної і західної наукових шкіл щодо доцільності і перспектив застосування у профілактиці й лікуванні хвороб, у харчовій промисловості лікарських трав, а також розширення спектра застосування аюрведичних методів траволікування в Україні.

**Виклад основних результатів дослідження.** Лікарська і пряно-ароматична сировина містять у досить значних кількостях широкий спектр біологічно активних речовин, здатних справляти різнобічний вплив на всі функції та системи організму людини. Наприклад, підвищувати захисні сили організму до впливу різних ушкоджуючих чинників (малих доз радіоактивного опромінення, стресів, руйнівної дії вільних радикалів, фізичних та психоемоційних перевантажень, неспецифічних інфекційних хвороб тощо), справляти антиоксидантну, загальнозміцнюючу дію. Причому концентрації таких сполук у даних рослинних матеріалах значно вищі, ніж у традиційній сільсько-господарській сировині [3].

У зв'язку з цим сьогодні можна знайти багато медичних рекомендацій щодо доцільності і перспектив використання лікарської і пряно-ароматичної сировини не лише з лікувальною метою, а й у виробництві харчових продуктів.

У Державній програмі, присвяченій «Основним напрямкам охорони здоров'я населення у зв'язку з аварією на ЧАЕС», важлива роль відводиться використанню у харчуванні та виробництві нових продуктів нетрадиційних джерел біологічно активних речовин з лікарської та пряно-ароматичної сировини. Ця сировина представлена дикорослими та культивованими лікарськими, пряно-смаковими, пряно-ароматичними рослинами, а також дикорослими ягодами. Для позначення такої сировини використовують термін лікарсько-технічна рослинна сировина (ЛТРС). Її називають також нетрадиційною (НЛТРС), щоб розмежувати з традиційною рослинною сировиною — фруктами, ягодами, овочами, зерновими [4].

Лікарсько-технічна рослинна сировина в Україні використовується в харчовій промисловості поки що в дуже обмежених кількостях — в основному при виробництві алкогольних та безалкогольних напоїв, створенні дієтичних добавок антиоксидантної, імуномодуючої дії тощо.

Безумовно, досвід вживання лікарських трав і спецій в Індії, адаптований до умов України, дасть можливість оцінити їх на якісно новому рівні та істотно розширити спектр застосування. Дикорослі ягоди, які входять до зазначеної групи, відзначаються від культивованих родичів вищим вмістом біологічно активних речовин, особливо вітамінів. Передусім це шипшина, обліпіха, чорноплідна горобина, журавлина, калина, чорниця тощо [5].

Зважаючи на біохімічний склад, різнобічну позитивну дію компонентів НЛТРС, у харчовій промисловості можна використовувати більшість представників цієї групи рослин, які відносяться до фармакопейних, тобто дозволених до використання Міністерством охорони здоров'я України. В доступній нам літературі з Аюрведи також описано лише безпечні рослини, вживання яких не викликає заперечень з точки зору медицини [6].

Медична та мікробіологічна промисловість застосовують понад 200 різних видів дикорослих і культивованих рослин. Лікарські препарати, виготовлені на їхній основі, складають понад 50% від загального об'єму цієї продукції в Україні. Із загальної кількості НЛТРС, що заготовлюється в Україні (понад 100 тис. т/рік), дикоросла частина складає близько 60%. Сюди входять такі широко розповсюджені види рослин: кульбаба, спориш, подорожник, материнка, чебрець, полин тощо. Ці трави розповсюджені і в Індії [1].

Деякі види дикорослих лікарських рослин є єдиними рослинними джерелами, оскільки культивованих аналогів поки що немає. Це адоніс весняний, софора, елеутерокок, аралія маньчжурська, брусниця, солодка уральська, айр болотяний, левзея. З перерахованих трав в Аюрведі найбільше використання мають аралія, айр, солодка, елеутерокок. Інші види лікарсько-технічної сировини культивують в основному на загальних станціях або у приватних фірмах. Щорічно заготовляють близько 50 тис. тонн сировини з понад 60 видів рослин. Найбільшу масову частку складають м'ята перцева, меліса лимонна, коріандр, кмін, любисток, шавлія лікарська, корінь цикорію, ромашка, женьшень, шипшина, глід, гірчиця, ревінь тощо. З цього переліку в Індії вирощують такі трави, як м'ята (пудина), коріандр (дханьяка), ромашка, глід, ревінь (амла ветаса), шавлія. Женьшень належить до групи спеціальних аюрведичних трав.

Лікарсько-технічна рослинна сировина цінна передусім розмаїттям біологічно активних речовин. Кожна рослина містить сотні органічних і неорганічних сполук, які є або складовою частиною клітини (білки, нуклеїнові кислоти, амінокислоти, вуглеводи, вітаміни тощо), або її структурними елементами (лігнін, целюлоза та її похідні). Це можуть бути первинні поживні речовини (крохмаль, цукри, білки, олії) та вторинні метаболіти (алкалоїди, глікозиди, ефірні олії тощо), які накопичуються в різних органах (стеблах, листках, квітках, плодах, коренях) нерівномірно. Їхня кількість залежить від кліматичних чинників (вологи, тепла, температурного режиму), фаз вегетації. Сполуки, що є продуктами життєдіяльності рослин і мають фармакологічні властивості, складають важливу групу — біологічно активні речовини (БАР). Від їхньої наявності і кількості залежать цілющі властивості рослин.

Вивчення хімічної будови і властивостей біологічно активних речовин розпочалося наприкінці XVII ст., коли з рослин було виділено спочатку алкалоїди, згодом серцеві глікозиди, сапоніни, антрахінони, терпеноїди, ефірні олії. Зараз відомо декілька десятків груп і безліч індивідуальних сполук, що мають виражену фармакологічну дію. Таким чином, поняття «діючі речовини» не завжди можна ототожнювати з якимось одним компонентом чи однією групою, зазвичай це комплекс речовин діючих і супутніх. У флорі України фармакологічно активними визначено близько 1000 видів рослин, тобто кожний четвертий-п'ятий вид. Але свої черги очікує решта потенційно лікарських рослин [7].

Поява і збільшення синтетичних ліків, що переважно моделюють природні лікарські речовини, і є їхніми хімічними аналогами, не зменшили ролі лікарських рослин. Так, наприклад, природні серцеві глікозиди складають 80% усіх кардіотонічних ліків. Крім цього, встановлено, що ліки рослинного походження краще, ніж синтетичні, сприймаються організмом людини, у більшості своїй не виявляють токсичної дії, впливають на організм м'яко і стійко. Лікарські рослини застосовуються для лікування хвороб людини і тварин безпосередньо чи є сировиною для хіміко-фармацевтичної промисловості. Із 100 тис. відомих у світі лікарських засобів близько 30 тис. виготовляють із рослин. За даними ВООЗ, у 73 найбільш розвинених державах світу використовуються з лікувальною метою 10 тис. видів рослин. Вивчення

лікарських рослин і природних БАР не може мати завершення. Вчені відкривають нові групи БАР, розширюється номенклатура відомих груп, знаходять нові напрями дії відомих речовин, відкриваються можливості комплексного використання всієї рослини та її речовин. Деякі рослинні сполуки виявили здатність підсилювати, синергувати дію інших БАР.

Дані про хімічний склад рослин мають також важливе значення у рослинництві. Найвичерпніші знання будови, складу й фізіології рослин, технології вирощування, методів аналізу визначають етапи одержання повноцінної лікарської рослинної сировини, а також у подальшому — і лікарських препаратів.

Певна відмінність рослинного світу Сходу і Заходу визначається кількома чинниками: різноманітність ґрунтів, рельєфів та їхні комбінації істотно впливають на рослинний покрив Землі, однак вирішальна роль у його формуванні належить кліматові. Сучасна рослинність склалася внаслідок еволюції рослинного світу і характеризується фітоценотичною структурою (фітоценоз — історично сформоване стійке рослинне угруповання, що займає територію з однотипними ґрунтово-кліматичними умовами), типами життєвих форм, видовим складом, особливостями екологічних зв'язків, історії розвитку.

Лікарська та пряно-ароматична сировина є дикорослою та культивованою. З точки зору ботаніки, дикорослі належать до природної рослинності, а культивовані — до синантропної (антропогенної).

Природна рослинність розвивається самовідновленням за природними законами та дією фізико-географічних чинників без будь-якого втручання людини в її генезис та динаміку, а в разі її участі одні фітоценози не знищують існуючих і не створюють на їх місці нових. Природна рослинність є найбільш адаптованою до сучасних умов навколишнього середовища і утворює найбільш стійкі флороценотичні комплекси. Це сприяє збереженню біорізноманіття, підтримує рівновагу у співвідношенні природної і синантропної рослинності та екологічну рівновагу біосфери в цілому [8].

На планеті залишилось зовсім небагато регіонів, які б не зазнали антропогенного впливу: людина заготовляє лікарські рослини; збирає гриби і ягоди; випасає худобу; полює на диких тварин; відпочиває і розважається на лоні природи. При цьому антропогенний чинник помітно впливає на флору, природну рослинність, але не порушує закономірності розвитку природи.

Синантропна, або антропогенна, рослинність виникає на певній території винятково під впливом діяльності людини у зв'язку з порушенням природних закономірностей, запровадженням та підтриманням у культурі нових форм рослин і утворюваних ними рослинних угруповань, а також появою супровідних видів. До них належать аборигенні види природної флори, які з'явилися там, де вони виникли в процесі еволюції, та адвентивні види, які з'явилися і самостійно поширилися в даній флорі під час цілеспрямованої або випадкової діяльності людини. Синантропна рослинність широко розповсюджена, набуває планетарного поширення та все зростаючого різноманіття. Людина використовує, трансформує місцеву рослинність, збагачує її шляхом введення в культуру інтродукованих видів рослин. До синантропної належить культивована і бур'яново-рудеральна рослинність.

Культигенна рослинність створена людиною та існує лише в культурі. Навмисне чи випадкове переселення окремих видів, сортів рослин, видопопуляцій і ценозів за межі природного чи культурного ареалу називається інтродукцією рослин. Це один із видів людської діяльності, що має надзвичайно важливе значення для науково-технічного прогресу. Цілеспрямована інтродукція рослин здійснюється людиною з метою збагачення культурної флори певного природно-історичного району чи ботаніко-географічної області новими, продуктивнішими видами, сортами, формами чи їх використанням у селекційній справі [9].

У різних регіонах України функціонують рослинницькі господарства, що спеціалізуються на вирощуванні лікарської сировини. Понад 90 років важливим і дієвим осередком інтродукції рослин є Дослідна станція лікарських рослин УААН (Полтавська обл.), де інтродукційні випробовування пройшли понад 150 видів лікарських рослин, сировинні запаси яких недостатні, виснажені, перебувають на межі зникнення або ж перебувають за межами України. Пошук і мобілізація рослин шляхом експедицій або безпосереднього обміну рослинами надає змогу рослинницьким господарствам зберегти та примножити генетичне різноманіття лікарських рослин, створити нові сорти з високою продуктивністю біомаси та БАР, виявити найбільш перспективні зразки для створення промислових плантацій і збагатити асортимент сировини для виробництва фармацевтичних препаратів.

Бур'яново-рудеральну рослинність складає особлива екологічна група рослин — бур'яни. Вони не вирощуються людиною, а пристосувалися до існування серед культурних видів. До цієї групи рослин належить багато лікарських трав: хвощ польовий, пирій повзучий, кропива дводомна, лопух, омела біла тощо. Для цих рослин характерні схожі з певними культурами біолого-морфологічні ознаки. Разом з тим, дикорослі рослини (що в них у процесі боротьби за існування розвинулись різноманітні біологічні особливості, які дозволяють їм успішно конкурувати з культурними рослинами) за вмістом певних біологічно активних речовин переважають своїх культурних родичів.

У межах розгляду даної теми виникає ще одне поняття — фармакогнозія. Її необхідно розглядати і в історичному аспекті, і в контексті сучасності. У давнину так називали науку, яка вивчала джерела лікарських засобів: лікарські рослини, деякі тваринні організми, природні матеріали. Саме такими лікарськими засобами, як і тисячі років тому, оперує Аюрведа і нині. У сучасній європейській, зокрема вітчизняній, медицині обсяг об'єктів фармакогнозії дещо скоротився. Не залишилося місця мінералам, перелік тваринних організмів обмежується кількома назвами (бджоли, п'явки, зміїна отрута, бодяга). Тому нині європейська фармакогнозія — це наука, що вивчає лише лікарські рослини, лікарську сировину рослинного і тваринного походження, а також продукти їх перероблення.

Безумовно, вилучення з кола лікарських засобів офіційної медицини мінералів і дорогоцінного каміння обмежило її можливості. Адже медики давніх Індії, Китаю, Єгипту вважали літотерапію (від грецького *lythos* — камінь) одним із найважливіших методів природного оздоровлення. Століттями люди вірили, що талісмани та амулети з коштовного каміння приносять їхнім

господарям удачу і захищають від злих сил. Згідно з Аюрведою, коштовне каміння приводить ауру в рівновагу і гармонізує вплив космосу, який передається через зорі. Це не тільки прикраса, а й додатковий засіб, що допомагає налаштуватись в унісон з тонкими енергіями життя, урівноважувати фізичну та психічну природу людини. Лікувальні властивості каміння детально описано в індійських медичних трактатах «Чарака-Самхіта» та «Сушрута-Самхіта» [10]. В рецепти ліків входили майже всі відомі на той час коштовні камені та мінерали.

З цієї точки зору далеко не всі методи Аюрведи зрозумілі сучасній науці, хоча простежується тенденція до поступового їх пояснення та сприйняття. Так відбувається, наприклад, із препаратами ртуті, які в Аюрведі здавна вважались одними із найбільш ефективних, попри те, що ртуть є надзвичайно токсичною сполукою. Сучасні методи досліджень показали, що у фізіологічних концентраціях ртуть відіграє досить важливу роль в організмі, і правильно виготовлені препарати здатні лікувати різні захворювання, включаючи онкологічні. Механізм цього до кінця поки що не зрозумілий.

Можна припустити: в процесі приготування препаратів мінерали багатозразово і довго розтирали (іноді більше року). При цьому в них поступово збільшувався вміст високодисперсних часток. Лише наприкінці ХХ ст. фізики і хіміки виявили, що частки з нанорозмірами мають принципово нові властивості. Ці дивовижні властивості наука сьогодні активно вивчає. І зрозуміло, що нанотехнології приведуть до революції в багатьох галузях науки.

Уже зазначали, що багато методів Аюрведи незрозумілі з точки зору сучасної науки, однак їх адаптація до вітчизняних умов дає змогу скористатися цією надзвичайно багатою спадщиною. Так, з позицій траволікування, можна стверджувати, що багато трав, які застосовуються вітчизняними фітотерапевтами, або також вирощуються в Індії, або мають аналоги. Сказане підтверджується даними таблиці та їх характеристикою.

Таблиця. Лікарські трави, що використовуються в Україні та Індії

| № поз. | Назва рослини       |  | Смак                      | Вплив на доші в організмі людини |
|--------|---------------------|--|---------------------------|----------------------------------|
|        | В Україні           | За Аюрведою                              |                           |                                  |
| 1      | 2                   | 3  | 4                         | 5                                |
| 1      | Алтея лікарська     | Алтея лікарська                          | Солодкий                  | П В– К+                          |
| 2      | Аронія чорноплідна  | —  |                           |                                  |
| 3      | Беладона звичайна   | —  |                           |                                  |
| 4      | Валеріана лікарська | Валеріана лікарська                      | Гострий                   | В К– П+                          |
| 5      | Ехінацея пурпурова  | Ехінацея пурпурова                       | Гіркий, гострий           | П К– В+                          |
| 6      | Звіробій звичайний  | Звіробій звичайний                       | Гіркий, гострий           | П К– В+                          |
| 7      | Деревій звичайний   | Деревій звичайний                        | Гіркий, гострий, в'язучий | П К– В+                          |
| 8      | Дурман звичайний    | —  |                           |                                  |
| 9      | Женьшень            | Належить до спеціальних аюрведичних трав | Гострий, гіркий, солодкий | В– К П <sub>0</sub>              |

| 1  | 2                               | 3                  | 4                    | 5                   |
|----|---------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| 10 | Калина звичайна                 | Калина звичайна    | Гіркий,<br>в'яжучий  | К В– П+             |
| 11 | Галега лікарська                | —                  |                      |                     |
| 12 | Кмин звичайний                  | Кмин звичайний     | Гострий              | К В– П+             |
| 13 | Коріандр посівний               | Коріандр посівний  | Гіркий, гострий      | П К В =             |
| 14 | Кріп городній                   | —                  |                      |                     |
| 15 | Лаванда лікарська               | —                  |                      |                     |
| 16 | Меліса лікарська                | Меліса лікарська   | Гострий,<br>солодкий | К П– В <sub>0</sub> |
| 17 | М'ята перцева                   | М'ята перцева      | Гострий              | К П– В <sub>0</sub> |
| 18 | Нагідки лікарські               | —                  |                      |                     |
| 19 | Подорожник великий              | Подорожник великий | В'яжучий,<br>гіркий  | П К– В+             |
| 20 | Ромашка лікарська               | Ромашка лікарська  | Гіркий, гострий      | П К– В <sub>0</sub> |
| 21 | Собача кропива<br>п'ятилопатева | —                  |                      |                     |
| 22 | Солодка гола                    | Солодка гола       | Солодкий,<br>гіркий  | В П– К+             |
| 23 | Стевія                          | —                  |                      |                     |
| 24 | Фенхель звичайний               | Фенхель звичайний  | Солодкий,<br>гострий | В П К=              |
| 25 | Цмин пісковий                   | —                  |                      |                     |
| 26 | Чебрець звичайний               | Чебрець звичайний  | Гострий              | К В– П+             |
| 27 | Черета трироздільна             | —                  |                      |                     |
| 28 | Шавлія лікарська                | Шавлія лікарська   | Гострий,<br>солодкий | К В– П+             |
| 29 | Шипшина (різні види)            | Шипшина            | Кислий,<br>в'яжучий  | В– К П +            |

**Примітка.** В описі рослин за Аюрведою знаки «В», «П» та «К» означають конституційні типи людини (доші) Вата, Пітта, Капха [2]; знак «+» — збільшення доші після вживання трави, знак «–» — зменшення доші, «ВПК=» — рівновага всіх трьох дош, «<sub>0</sub>» — нейтральна дія трави на організм людини.

Дані таблиці показують, що людина містить у собі всі стихії; у рослині, згідно з Аюрведою, приховано потенціал людської істоти. І навпаки: в людині присутня основна енергетична структура рослини, тому в Україні і кажуть, що людина має здатність безпосереднього спілкування з рослиною.

### Висновки

Методи Аюрведи з використання лікарських трав та інших природних матеріалів є дуже цікавими для вивчення, оскільки сучасна європейська медицина орієнтована лише на лікування хвороб, а для Аюрведи завжди була і залишається основною проблема зробити здорову людину ще досконалішою і з'ясувати межу її можливостей.

Мистецтво використання природних матеріалів складає одну з важливих частин аюрведичного знання. У сучасних умовах простежується тенденція до поступового сприйняття, запровадження та розширення масштабів застосування аюрведичних методів, у тому числі траволікування, у вітчизняній практиці.

### Література

1. Лад В. Травы и специи / Васант Лад, Давид Фроули ; пер. с англ. — 11-е изд. — Москва : Саттва, Профиль, 2015. — 320 с.
2. Фроули Д. Аюрведическая терапия / Давид Фроули ; пер. с англ. — 10-е изд. — Москва : Саттва, Профиль, 2015. — 448 с.
3. Формазюк В.И. Энциклопедия пищевых лекарственных растений / В.И. Формазюк. — Киев : А. С. К., 2003. — 792 с.
4. Товароведение и инновационные технологии переработки лекарственно-технического растительного сырья : уч. пособие / Р.Ю. Павлюк, В.В. Погарская, В.В. Яницкий, В.А. Павлюк и др. — Харьков : ХГУПТ, 2013. — 429 с.
5. Сімахіна Г.О. Біокомплекс дикорослої сировини як компонент функціональних продуктів для спецконтингентів / Г.О. Сімахіна, С.В. Халалсіна // Харчова промисловість. — 2016. — № 19. — С. 25—30.
6. Даш Б. Алхимия и применение лекарств на основе металлов в аюрведе / Бхаван Даш ; пер. с англ. — Москва : Саттва, Профиль, 2014. — 240 с.
7. Сербін А.Г. Фармацевтична ботаніка : підручник / А.Г. Сербін, Л.М. Сіра, Т.О. Слободянюк. — Вінниця : Нова книга, 2007. — 488 с.
8. Данилишин Б.М. Природно-ресурсний потенціал сталого розвитку України / Б.М. Данилишин, С.І. Дорогунцов, В.С. Міщенко. — Київ: РАПС України, 1999. — 716 с.
9. Кобзар А.Я. Фрамакогнозія в медицині : навч. посібник / А.Я. Кобзар. — Київ : Медицина, 2007. — 544 с.
10. *Bhishagratna K.L.* Trans. Sushruta Samhita. Varanasi, India : Chowkhamba Sanskrit Series, 1981. 1021 p.; Sharma, R.K., Bhagwan Dash, trans. Charak Samhita. Varanasi, India : Chowkhamba Sanskrit Series, 1977. 979 p.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Г.А. Симахина, Н.В. Науменко

*Национальный университет пищевых технологий*

*Интерес к траволечению, распространенному на Востоке, в современных условиях все больше возрастает и в странах Америки, Западной и Восточной Европы. Эта тенденция — следствие ухудшения экологической ситуации в мире, что обусловило рост популярности нетрадиционных методов лечения с применением натуральных средств, прежде всего трав. В статье на основании литературных данных и собственных исследований выяснена перспективность использования лекарственных трав и пряно-ароматического сырья для профилактики и лечения заболеваний, а также в производстве пищевых продуктов; наведены характеристики дикорастущей и синантропной растительности, распространенной как в Индии, так и в Украине.*

**Ключевые слова:** *Аюрведа, лекарственные травы, биокомпоненты, растительность, фармакогнозия, официальная медицина.*