

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО МОЗ УКРАЇНИ

Матеріали Всеукраїнської конференції  
з міжнародною участю

**«ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНА ОСВІТА  
В КОНЦЕПЦІЇ “ЄДИНЕ ЗДОРОВ’Я”»**  
(у режимі он-лайн)

Тернопіль, 27–29 квітня 2022 року

Тернопіль  
ТНМУ  
2022

Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Еколого-біологічна освіта в концепції “Єдине здоров’я”», за редакцією проф. Федонюк Л. Я. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2022. – 100 с.

Відповідальність за представлені результати досліджень несуть автори тез.

© ТНМУ «УКРМЕДКНИГА», 2022

## ЦІЛЮЩІ ТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ ЗЕМЛІ НА ЗАХИСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Борисюк І.Ю., Фізор Н.С., Обруч А.С.**

*Одеський національний медичний університет МОЗ України  
м. Одеса, Україна*

*natalifizor17@gmail.com*

Існує ряд теорій, що пояснюють природу і суть тривожності. Відомо, що тривога викликає певні реакції в організмі. Вона спонукає до боротьби, опору, нападу. Активізується симпатична нервова система, через що ми відчуваємо страх, хвилювання, неспокій. Частішає серцебиття, підвищується артеріальний тиск. Так, тривога може бути навіть корисною. Вона допомагає акумулювати сили і діяти в небезпечних ситуаціях. Також сприяє прискоренню мислення, орієнтації та реакції на зовнішні подразники.

Є досить багато цікавих методів покращення самопочуття. Однак, ми рекомендуємо згадати та звернутись до цілющих джерел біологічно активних речовин, які доступні у всіх куточках України. Пропонуємо приготування деякі прописи, які володіють м'якою дією та перевірені століттями в домашніх умовах.

1. Ромашка лікарська (квітки) – 20 г, м'ята перцева (листя) – 20 г, фенхель звичайний (плоди) – 20 г, валеріана лікарська (корінь) – 20 г, кмин звичайний (плоди) – 20 г. Приймати у вигляді відвару вранці по 1-2 склянки, увечері по 1 склянці при безсонні.

Лікарські рослини, з яких треба приготувати відвар, попередньо подрібнюють, кладуть в емальовану каструлю необхідної місткості і заливають потрібною кількістю води кімнатної температури, щільно закривають кришкою. Потім її ставлять у каструлю з кип'ячою водою так, щоб вона була занурена у воду не більше 3/4 і настоюють протягом 30 хв, час від часу помішуючи вміст. Далі відвар знімають і через 10 хв. проціджують через подвійний шар марлі, віджимаючи рослину. Якщо не вистачає відвару, до об'єму доводять звичайною кип'яченою водою, промиваючи вижимку.

2. М'ята перцева (листя) – 30 г, собача кропива п'ятилопатева (трава) – 30 г, валеріана лікарська (корінь) – 20 г, хміль звичайний (шишки) – 20 г. Приймати по 1/2 склянки настою 3 рази на день при нервовому збудженні, дратівливості, безсонні.

3. Валеріана лікарська (корінь) – 25 г, собача кропива п'ятилопатева (трава) – 25 г, кмин звичайний (плоди) – 25 г, фенхель звичайний (плоди) – 25 г. Приймати по 1/2 склянки настою 3 рази на день при нервовому збудженні та прискореному серцебитті.

4. Валеріана лікарська (корінь) – 30 г, м'ята перцева (листя) – 30 г, вахта трилистна (листя) – 40 г. Приймати по 1/2 склянки настою при нервовому збудженні, дратівливості.

5. Валеріана лікарська (корінь) – 20 г, ромашка аптечна ( квітки) – 30 г, кмин звичайний (плоди) – 50 г. Приймати по 1/2 склянки настою 2 рази на день при нервовому збудженні, дратівливості, безсонні.

Настої готують так само, як і відвари, але настоюють витяжки протягом 15 хв. Після цього витяжку охолоджують при кімнатній температурі протягом 45 хв. Потім проціджують через подвійний шар марлі, злегка віджимають і кількість рідини, що не вистачає, доливають кип'яченою водою.

Перед споживанням відвари або настої збовтують, а також зберігають у темному прохолодному місці, бо в інших умовах вони швидко псуються.

Перевагою таких заспокійливих засобів є зниження рівня нервового напруження, що запобігає ризику можливих ускладнень, які виникають на тлі стресу.

УДК: 616.4:59.084:59.089:612.3

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИРОВОЮ ТКАНИНОЮ ТІ ІМУННОЮ СИСТЕМОЮ ПРИ АЛІМЕНТАРНОМУ ОЖИРІННІ**

**Верба Є.І., Куш О.Г.**

*Запорізький національний університет*

*м. Запоріжжя, Україна*

*eliz.verba@gmail.com*

Одною з найпоширеніших проблем людства сьогодення є надлишкове споживання харчових продуктів, що в динаміці веде до ожиріння різних ступеней. Надлишкова жирова тканина може призводити до таких метаболічних захворювань, як діабет інсулінозалежний і незалежний, дисліпідемія, інсулінорезистентність, метаболічний синдром, жировий гепатоз печінки – і це лише частина діагнозів, що являють собою нагальну медичну та біологічну проблему. Близько 600 тисяч людей на планеті, які хворі на ожиріння, а ще втричі більше стоять «на порозі» цієї хвороби через надмірну вагу. За дослідженнями вчених, близько 3 млн. людей помирають щорічно через патології, викликані морфо-функціональними змінами організму в динаміці ожиріння. Жирова тканина має окрім ендокринних функцій й імунорегулюючу, але вона на сьогоднішній день ще не вивчена достатньо, щоб називати цей орган однозначно імунним. Отже, патологічні зміни в імунній системі, пов'язані