МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего профессионального образования
«Новосибирский государственный педагогический университет»
Институт естественных и социально-экономических наук
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА ПРИМЕНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Выполнил студент: Стуловский Сергей Сергеевич

Специальность / направление подготовки: 034400 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Форма обучения дистанционная

Научный руководитель: канд. биол. наук, профессор Суботялов Михаил Альбертович

Актуальность

- Министр здравоохранения В.И. Скворцова «В настоящее время пересмотрено понятие "традиционная медицина", к которой отнесены те виды медицины, которые имеют обоснованную доказательную базу. В этой связи это уже является не народной медициной, а это компоненты официальной академической медицины, которая, прежде всего, используется в реабилитации при санаторно-курортном лечении.
- В 2013 году увидела свет новая Стратегия ВОЗ в области народной медицины (2014-2023).
- Февраль 2013 г. Международная конференция по народной медицине для стран Юго-Восточной Азии. Генеральный директор ВОЗ, д-р Маргарет Чен отметила, что методы народной медицины, качество, безопасность и эффективность которых подтверждены на практике, способствуют обеспечению доступа всех людей к медицинской помощи.
- I Международный съезд фитотерапевтов. Заместитель председателя Комитета Госдумы РФ по образованию и науке академик РАМН С.Колесников сказал, что в последние годы во многих странах значительно вырос интерес к методам традиционной медицины. Среди них особое место занимает фитотерапия - лечение и профилактика заболеваний средствами растительного происхождения .
- По расчетным данным ВОЗ, около 80% из более чем 4 млрд. жителей мира в рамках системы первичной медико-санитарной помощи пользуются, главным образом, традиционными лекарственными средствами природного происхождения

Цель исследования

Изучение применения некоторых пищевых растений в оздоровительной практике.

Задачи исследования

1. Изучить литературу, посвященную исследованиям пищевых растений в медико-биологических целях.
2. Обосновать применение распространенных пищевых растений с целью оздоровления.
3. Выявить потенциально эффективные растения традиционной медицины, имеющие оздоровительный эффект

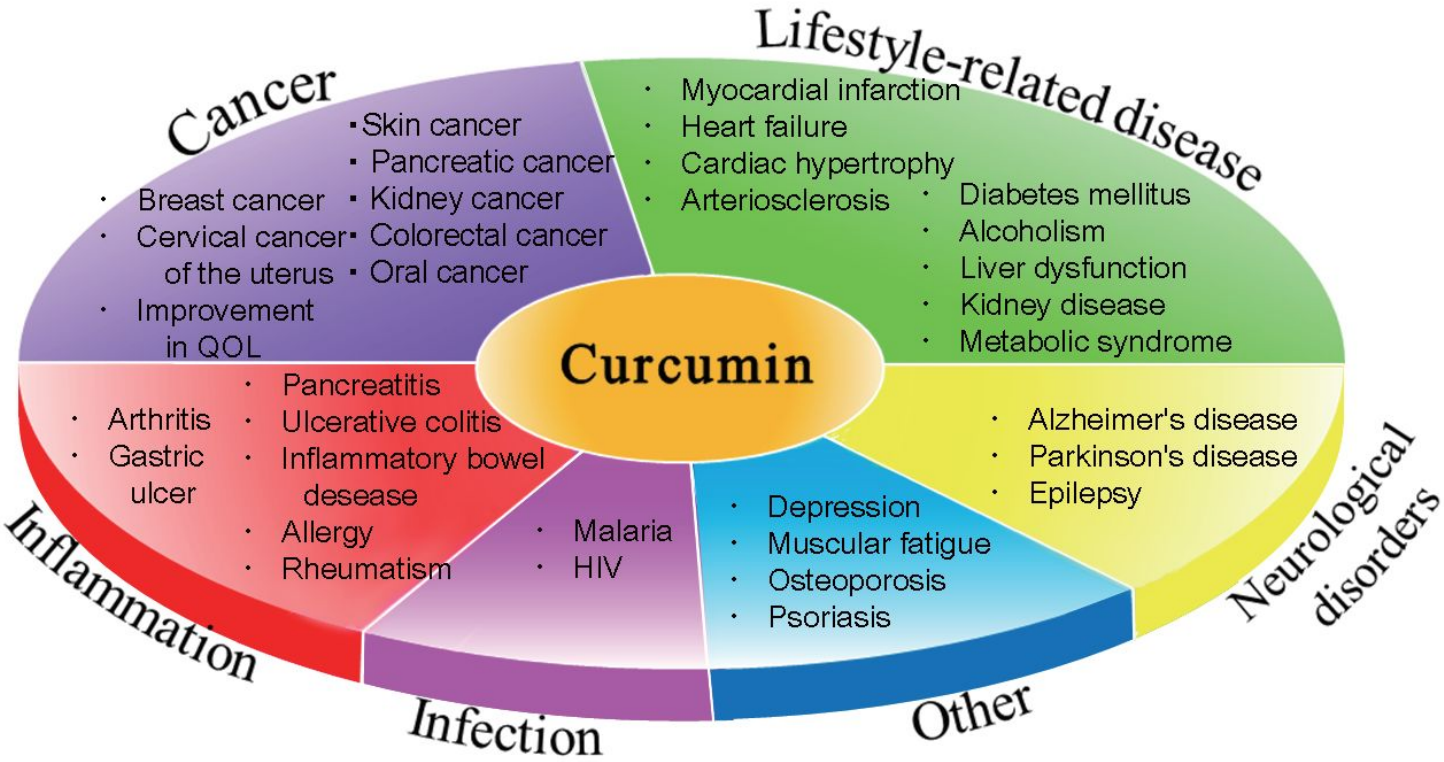
Объект исследования

Пищевые и лекарственные растения

Методы исследования

Поиск, изучение и анализ литературы: монографий, кандидатских диссертаций, публикаций в журналах, источников в интернете в свободном доступе

Curcuma longa (куркумин)- возможное использование



Curcuma longa-использование в оздоровительных целях

1.Исследования «in vitro» и «in vivo»

- Проявляет антиоксидантные свойства и подавляет мутагенность
- Является сильным противовоспалительным средством
- Обладает антитромбическим, гепатозащитным и желчегонным действием
- Обладает антимикробными свойствами.

2. Некоторые исследования на человеке

- Увеит
- Хемопревенция
- Рак ободочной и прямой кишки
- Миеломная болезнь
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Артрит
- Диабет
- Нарушения пищеварения

Curcuma longa (Некоторые клинические испытания)

Заболевание	Доза, частота приема	Кол-во пациентов	Результаты, ссылки
Ревматоидный Артрит	1200 мг в день -14 дней	18	Улучшение симптомов; Deodhar et al.,1980
Послеоперационное воспаление	400 мг 3 раза в день- 5 дней	46	Уменьшение воспаления; Satoskar et al., 1986
Сердечно-сосудистой системы	500 мг в день- 7 дней	10	Уменьшение в сыворотке крови липидной пероксидазы (33%) и общего холестерина (12%) и увеличение HDL холестерина(29%); Soni and Kuttan, 1992
Атеросклероз	10 мг 2раза в день- 28 дней	12	Уменьшение LDL и ApoB, увеличение HDL и ApoA; Ramirez-Bosca et al., 2000
Функция желчного пузыря	Единичная доза 20-80 мг	12	Уменьшение объема желчного пузыря (72%); Rasyid et al., 2002
Хронический передний увеит	375 мг 3 раза в день- 84 дней	32	86% случаев прекращения заболевания ; Lal et al., 1999
Спастический колит	72-144 мг в день- 56 дней	207	Снятие симптомов Bundy et al., 2004
Рак толстой кишки	430-3600 мг в день- 120 дней	15	Уменьшение уровня PGE2(простогландина E) в сыворотке крови; Sharma et al., 2004
Тропический панкретит	500 мг в день- 42 дня	20	Уменьшение уровня эритроцитов MDA, увеличение уровня эритроцитов GSH; Durgaprasad et al., 2005
Язвенный проктит	550 мг 2- 3 раза в день- 60 дней	5	Улучшение симптомов; Holt et al., 2005
Болезнь Крона	360 мг - 3 раза в день- 30 дней и затем - 4 раза в день- 60 дней	5	Улучшение симптомов; Holt et al., 2005
Инфекция хеликобактер пилори	300 мг - в день- 7 дней	25	Достоверное улучшение диспепсических симптомов; Di Mario et al., 2007.

Zingiber officinale-использование в оздоровительных целях

1.Исследования «in vitro» и «in vivo»

- Противовоспалительное действие.
- Желчегонное действие
- Противорвотное действие

2. Исследования на человеке

- Гиполипидемическое действие
- Противорвотное и противотошнотное действия (морская болезнь, неукротимая рвота у беременных, послеоперационная тошнота)
- Противовоспалительное действие (ревматизм и опорно-двигательные патологии)

Foenículum vulgáre-использование в оздоровительных целях

1.Исследования «in vitro» и «in vivo»

- Антимикотическая активность
- Спазмолитическое действие
- Отхаркивающее и секретолитическое действие
- Болеутоляющее и жаропонижающее действие
- Действие на сердечно-сосудистую систему (гипотензивное)
- Желудочно-кишечное действие
- Противовоспалительное действие

2. Исследования на человеке

- Колики у грудных детей

Withania somnifera-использование в оздоровительных целях

1.Исследования «in vitro» и «in vivo»

- Нейропротективное действие и противоспалительное действие
- Антистрессовое действие
- Анти-ишемическая и антиоксидантная активность
- Иммуностимулирующая и химиопрофилактическая активность
- Кардиопротекторное действие

2. Исследования на человеке

- Психомоторная активность
- Антистрессовое действие
- Омолаживающий эффект
- Защита сердечно-сосудистой системы
- Снижение артериального давления

Васора Monieri-использование в оздоровительных целях

1.Исследования «in vitro» и «in vivo»

- Нейропротекторное действие
- Уменьшение окислительного стресса
- Улучшение усвоения двигательного навыка, приобретение и сохранение. Задержка угасания недавно приобретенного поведения
- Ноотропное действие
- Увеличение когнитивного эффекта

2. Исследования на человеке

- Значительное улучшение запоминание и удерживание информации в памяти у пожилых людей
- Улучшение результатов в тестах на внимание и вербальную память
- Улучшение результатов по некоторым когнитивным показателям
- Усиление памяти, арифметических навыков, а также некоторых аспектов речевого общения

Выводы

1. На основании изучения литературы, посвященной исследованиям пищевых растений в медико-биологических целях, *даны рекомендации для включения растений в рацион питания с целью профилактики заболеваний.*
2. На основании современных подходов доказательной медицины обосновано применение распространенных пищевых растений с целью оздоровления на примере Curcuma longa, Zingiber officinale и Foenículum vulgáre. *Выявлены следующие оздоровительные эффекты: улучшение работы сердечно-сосудистой системы, антиоксидантное действие, нормализация функционирования желудочно-кишечного тракта, противовоспалительное действие, повышение уровня железа и йода в организме.*
3. На основании современных подходов доказательной медицины выявлены потенциально эффективные растения традиционной медицины, имеющие оздоровительный эффект на примере Withania somnifera и Bacopa Monieri. *Обнаружены следующие оздоровительные эффекты: антиоксидантное действие, антистрессовое, омолаживающее, укрепляющее нервную систему, улучшающее когнитивные функции, повышающее уровень железа в организме.*

Рекомендации для включения растений в рацион питания с целью профилактики заболеваний

Профилактика дефицитного состояния по железу

- Curcuma longa
- Withania somnifera

Профилактика дефицитного состояния по магнию

- Foenículum vulgáre

Профилактика дефицитного состояния по йоду

- Curcuma longa, Zingiber officinale

Коррекция функционального состояния (улучшение когнитивных показателей и уменьшение тревожности)

- Bacopa Monieri

Антистрессовая профилактика

- Withania somnifera

Природный кладезь здоровья

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ