

**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

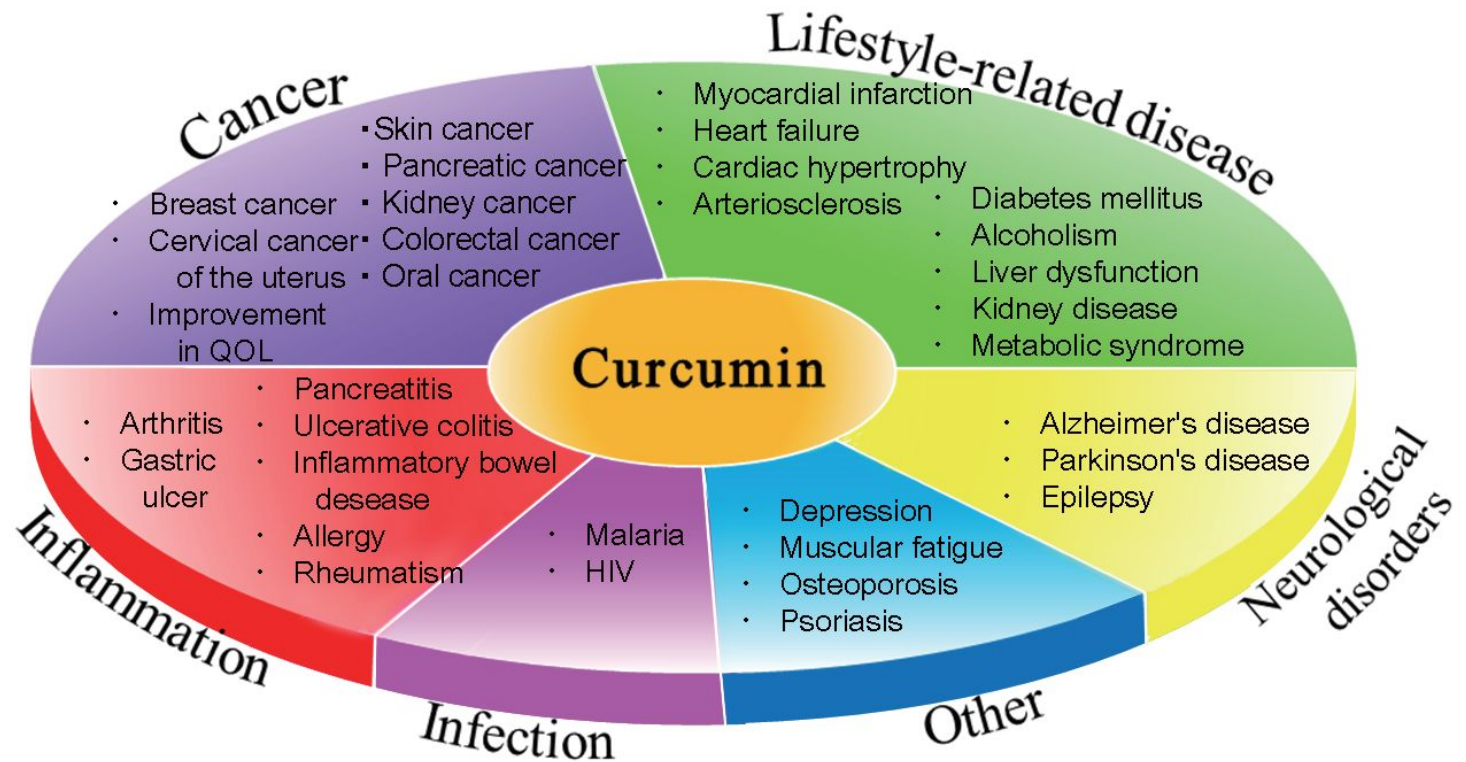
## **Объект исследования**

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 пациен- тов	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(простагландина E) в сыворотке крови; Sharma et al., 2004
Тропический панкреатит	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)

# **Foeniculum vulgare-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 противовоспалительное 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 *Foeniculum vulgare*. 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 *Vasora 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*

- Foeniculum vulgare

## *Профилактика дефицитного состояния по йоду*

- Curcuma longa, Zingiber officinale

## *Коррекция функционального состояния (улучшение когнитивных показателей и уменьшение тревожности)*

- Vasora Monieri

## *Антистрессовая профилактика*

- Withania somnifera



# Природный кладезь здоровья



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**