

ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ «ЦИКОРИЙ» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сайидкулов М.М., научный руководитель Мурзалиев И.Дж.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В последние годы после эпидемии «Covid-19» среди населения участились заболевания органов дыхания особенно среди взрослого поколения. В результате появились новые виды неизученных болезней, которые приводили к снижению физического состояния людей [4]. Поэтому своевременное проведение лечебно-профилактических мероприятий приводит к формированию физического состояния организма у людей. Лекарственное средство «Цикорий обыкновенный» препарат растительного происхождения из семейства Астровых. Распространен во всех странах Средиземноморья, европейской и южной части России, в Центральной Азии. Является особо ценным и целебным растением [1,2].

Основной задачей является изучить биологические и целебные свойства лекарственного растения «Цикорий обыкновенный» при смешанных болезнях людей.

Основная цель исследований: использовании лекарственных травы растительного происхождения для лечения и повышения иммунитета у человека.

Исследования проводились на кафедре зоологии и фармакологии УО ВГАВМ. «Цикорий обыкновенный» – это высокое растение с голубыми цветками, корневище его достигает метровой длины. В пищу используют его листья. Они имеют красноватый цвет. Есть также сорт салата под названием белый цикорий или эскариол. В продаже имеется цельный корень растения, который можно самостоятельно размолоть и делать кофейные напитки или лечебные средства. Наибольшей пользой обладает именно свежий корень с образованием **инулина**, **естественного пробиотика** и **природного полисахарида**. **Приготовление отвара.** 20 граммов измельченных корешков смешивают с 500 мл воды. Варят на среднем огне 10 минут, далее остуживают, процеживают и переливают в стеклянную посуду и определенное время хранят в холодильнике. **Приготовление настоя.** 20 граммов измельченных корешков «Цикория» заливают одним литром кипяченной воды. Настаивают 2 часа, затем процеживают и переливают в стеклянную посуду и хранят в холодильнике до применения. **Приготовление настойки.** Из 20 граммов измельченного тертого материала берут одну чайную ложку корня цикория, заливают 100 граммов водки и настаивают 7 дней. Далее процеживают и переливают в стеклянную посуду и хранят в холодильнике до применения.

Исследованием установлено, что в составе лекарственного растения «Цикорий» содержится витамины и микроэлементы как: аскорбиновая кислота – укрепляет иммунитет и является сильным антиоксидантом; витамин А – препятствует повреждению клеток организма свободными радикалами, важен для зрения; пантотеновая кислота – улучшает регенерацию кожи; пиридоксин – участник всех видов обмена веществ; фолиевая кислота – важна для кроветворения; витамин К– снижает кровоточивость; калий и магний – необходимы для функционирования сердечной мышцы; кальций – укрепляет кости; железо – участвует в образовании гемоглобина [3,4,5].

Польза «Цикория» заключается также в содержании **инулина**, **естественного пробиотика** и **природного полисахарида**. Растение даёт хороший эффект в виде листьев в зеленом виде в период вегетации, более сильное действие оказывает свежий корень. Инулин способствует размножению полезных бактерий, поддерживает баланс кишечной микрофлоры. Также действует как клетчатка, стимулируя перистальтику кишечника с предотвращением возникновения запоров. Инулин способен регулировать уровень сахара в крови, полезен людям с сахарным диабетом. Калорийность в 100 граммах порошка «Цикория» составляет всего 21 ккал, жиров содержится 0,3 грамма, белков 1,7 грамма и А

углеводов 4,7 грамма. Гликемический индекс напитка «Цикория» составляет 30 единиц и можно пить людям с сахарным диабетом. В отличие от чая и кофе цикорий не содержит кофеина. Для приготовления напитков используют порошок из корня цикория или жидкий сироп. По вкусу он является заменителем кофе, только менее ароматным. Напиток не вызывает возбуждающего действия, не повышает артериальное давление. Хороший эффект даёт гипертоникам, беременным женщинам и людям, страдающим заболеваниями органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Также жидкий экстракт применяют в качестве ароматизатора. Благодаря отсутствию кофеина и содержанию инулина продукт оказывает регулирующее действие на нервную систему. Люди, которым сложно просыпаться по утрам, необходимо пить его вместо кофе. При чрезмерной возбудимости средство оказывает успокаивающее действие. Некрепкий отвар «Цикория» можно пить на ночь перед сном. Молоко и мед, добавленные в отвар, помогут быстрее уснуть. Инулин регулирует уровень сахара в крови, предотвращает его резкие скачки.

Для снижения веса «Цикорий» даёт хороший эффект за счёт работы инулина, регулирующего пищеварение и мягкого слабительного эффекта. Чтобы избавиться от лишних килограммов, следует принимать цикориевый отвар. На 500 мл воды понадобится столовая ложка свежего корня, натертого на терке. Жидкость доводят до кипения и проваривают на среднем огне 10 минут. Затем процеживают, пьют по полстакана 3 раза в день перед едой. Длительность приема — не менее месяца. Чтобы усилить эффект похудения, следует придерживаться методу раздельного питания и ежедневно заниматься физическими упражнениями. При изготовлении отвара применяют более высокие температуры для сохранения большого количества инулина и витаминов. На рынке также представлены варианты цикория с различными добавками: цикорий со стевией – полезен для диабетиков; с черникой – полезен для зрения; с ягодами шиповника – полезен для желчного пузыря. Чтобы быть полностью уверенным в пользе продукта «Цикория» траву можно заготавливать самостоятельно. Цветы и листья собирают летом. Сушат их на открытом воздухе в тени. Корни надо заготавливать ранней весной или в конце октября. Корневище очищают от земли, моют и просушивают. Хранят сушеные корни в прохладном сухом месте. Срок их хранения составляет 3 года. Также можно сразу измельчить корневища, но порошок хранится всего один год.

По результатам опыта можно отметить, что у людей, после применения лекарственной травы «Цикорий обыкновенный», происходит стимуляция органов пищеварения, увеличивается количество оттока желчи. Препарат оказывает противовоспалительное действие. На 10-15 день улучшается сердцебиение и обращение крови в кровеносных сосудах. Улучшается иммунобиологическое состояние, хорошо формируется резистентность организма. Активно восстанавливается кислотно–щелочной баланс в органах пищеварения, улучшается количество форменных элементов крови, особенно гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов в организме [1,3,5].

Таким образом, можно отметить важность целебной травы «Цикорий обыкновенный». Его биологической ценностью является то, что в составе он имеет колоссальное количество витаминов В¹², С, микроэлементов Са, К, Mg, Fe, Se и мн. др., ферментов и аминокислот, для улучшения резистентности организма. Целебным свойством является продуцирование в организме у людей естественного пробиотика и инулина, полисахарида для стимуляции перистальтики кишечника и улучшения сахарного баланса и обмена веществ. Лекарственное растение «Цикорий обыкновенный» эффективен в период восстановления после болезней общего характера. До и после тренировок усиливает резистентность организма. Растение «Цикория» можно заготавливать самостоятельно, в виде порошка, отвара, настоя, сиропа и применять как лекарственное средство.

Литература.

1. Ростовцев, В.Н. Биологические и социальные факторы здоровья / В.Н. Ростовцев // Здаровы лад жыцця. Серыя “У дапамогу педагогу”. – 2007. – № 11. – С. 8–15

2. Мархоцкий, Я.Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я.Л. Мархоцкий // *Сацыяльнапедагагічная работа. Серыя “У дапамогу педагогу”*. – 2008. – № 7. – С. 31–34.

3. Мурзалиев, И. Дж., Одинцова О.Г. Экологические факторы загрязнения почв / И. Дж. Мурзалиев О.Г. Одинцова // *Ученые записки учреждения образования Витебская государственная академия ветеринарной медицины*: научно-практический журнал. – Витебск, УО ВГАВМ РБ. - Т.56, вып.3,2020г.- С.129-132.

4. Столяров, В.И., Фирсин, С.А. Личностно- ориентированное комплексное физическое воспитание школьников/ монография. в 2-х частях – Саратов: ООО «Изд. центр Наука» 2017. Часть 1-196 с.

5. Амангельдыев, А.А. Целебное свойство растения якорцы для повышения выносливости организма спортсменов / А.А. Амангельдыев научный рук-тель: И.Дж., Мурзалиев док. вет. наук, доцент УО «ВГАВМ г.Витебск, Межд.научно-практ.конфер. «Физическая культура и спорт в современном социуме» 19 мая 2023года- С.51-53.

УДК 796. 011. 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Селюкова А.В., научный руководитель **Недосеков Ю.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт становятся социальным феноменом, способствующим развитию сильного государства и здорового общества.

Психолого-педагогическое воспитание представляет собой целенаправленную работу с обучающимися, которая в свою очередь влияет на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов имеют огромное влияние на общество, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития [1].

В условиях интенсивно развивающейся экономики и мира в целом, студенты – будущие молодые специалисты – должны воплощать свои творческие и профессиональные способности как в новых социально-экономических условиях, так и в различных географических условиях ввиду существующей мобильности кадров [4]. В этой связи студенты должны обладать не только фундаментальными знаниями, умениями и навыками в своей профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям нанимателей, таким как хороший уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма [3, 4]. Представляется, что данные качества возможно выработать непосредственного воздействия физического воспитания.

Стоит обратить внимание, что под физическим воспитанием понимается комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, получение им учений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку; в этой связи физическая подготовка включает в себя процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека [2].