

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Природничо-економічний факультет
Кафедра біології та методики її викладання

ДИПЛОМНА РОБОТА

магістра

з теми: «**ВИКОРИСТАННЯ БІОРІЗНОМАНІТТЯ
ПРИКАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ У ФІТОТЕРАПІЇ ТА РЕКРЕАЦІЇ**»

Виконала: студентка II курсу,
групи Біол1-М21
спеціальності 014 Середня освіта (Біологія
та здоров'я людини)
Марія МАДЖАРИН

Керівники:

Оптасюк О.М., к.б.н., доцент кафедри
біології та методики її викладання
Козак М.І., к.б.н., доцент кафедри біології
та методики її викладання

Рецензент:

Рубановська Н.В., к.б.н., ст.викл. кафедри
біології та методики її викладання

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕГІОНУ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	7
1.1. Фізико-географічне положення і розміри території.....	7
1.2. Загальні особливості рельєфу і кліматичні умови Івано-Франківської області.....	8
1.3. Земельні ресурси.....	11
РОЗДІЛ 2. ДИКОРΟΣЛІ ТА КУЛЬТИВОВАНІ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ НАЙБІЛЬШ ВИКОРИСТОВУВАНІ НА ПРИКАРПАТТІ, ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	15
2.1. Характеристика найбільш використовуваних на Прикарпатті видів лікарських рослин.....	15
2.2. Переваги фітотерапевтичного методу лікування в народній медицині.....	32
2.3. Охорона лікарських рослин Прикарпаття.....	35
РОЗДІЛ 3. МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕНЬ.....	39
3.1. Основні методи та методики.....	39
3.2. Інструктаж з техніки безпеки.....	45
РОЗДІЛ 4. ФІТОТЕРАПЕВТИЧНЕ ТА РЕКРЕАЦІЙНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКАРСЬКИХ ПРЕПАРАТІВ РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ ПРИКАРПАТТЯ.....	48
4.1. Методика виготовлення лікарських форм на уроках біології.....	48
4.2. Процедури при лікуванні рослинами.....	53
4.3. Способи використання й дозування лікарських рослин.....	54
4.4. Основні місця екологічної рекреації в Івано-Франківській області та їх характеристика.....	57
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність теми. Суспільство досягло такого ступеня залучення природних ресурсів і умов у господарський обіг, їх руйнування і забруднення, який призвів до виникнення складних екологічних проблем, що стали лімітуючим чинником соціально-економічного розвитку регіону. Сучасні екологічні проблеми набули не тільки регіонального, але і загальнодержавного значення, стали одним із головних чинників національної безпеки України в цілому [8].

Внаслідок нераціонального використання природних ресурсів все помітніше відображаються ознаки погіршення екологічної ситуації що проявляється сам перед : - забруднення атмосферного повітря, поверхневих і підземних вод, ґрунтів; порушення земель внаслідок ерозії і гірничих розробок, розвиток несприятливих природних процесів (зсуви, селі, повені, підтоплення тощо), виснаження природних ресурсів, втрата різноманіття рослинного і тваринного світу[17, 40, 52].

Дані чинники ускладнюють використання природних компонентів, як виробничих ресурсів, знижують їх рекреаційну цінність, впливають на соціальні і демографічні процеси, якість середовища та здоров'я населення, як відповідного регіону так і країни в цілому. У зв'язку з цим необхідний перехід до якісно нового рівня взаємовідносин людини і природи, при якому в системі "природа - суспільство - економіка" визначального значення набуває екологічний фактор. Така зміна поглядів була відображена на конференції ООН з навколишнього природного середовища, яка відбулася у 1992 році в Ріо-Де-Жанейро [7, 25].

В останні десятиріччя процеси економічного і соціального розвитку, які здійснювались в Івано-Франківській області на принципах максимального використання природних ресурсів без адекватного урахування екологічних вимог сприяли збільшенню антропогенно-техногенного навантаження на природне середовище і ресурсний потенціал.

На нашу думку природне середовище - фактор, від якого повністю залежать економічний розвиток суспільства і здоров'я населення. На жаль, не всі поділяють цю точку зору і вважають, що стан довкілля залежить від економіки, виходячи з міркувань - спочатку треба зміцнити економіку, що дасть змогу у майбутньому займатися вирішенням екологічних проблем. Однак, ми вважаємо що економічна складова є підсистемою більш глобальної системи - системи природи (біосфери), яка виконує наступні функції: джерело сировини і енергії; простір для життя; місце для зберігання відходів; механізм для переробки води, повітря; одержання продуктів харчування, оздоровлення та місце рекреації особистості [1, 4, 5].

Рослинний світ Прикарпатського регіону як і Карпат в цілому – безмежна скарбниця природи, безмежне лікувальне багатство і царство неповторної краси. Надзвичайно бентежить те, що деякі види рослин, які є цінною лікарською сировиною, малопоширені в регіоні і навіть перебувають на межі повного зникнення.

“Зелена аптека” значно вичерпалася внаслідок поступового розвитку тих процесів, які відбуваються в самій природі. Рідкісними видами можна вважати такі лікарські рослини: вовчі ягоди Софії, відкасник татарниколистий, цибуля пряма, підмаренник застарілий. Чимало рідкісних лікарських рослин є й серед ендемів – видів, поширених лише на певній території й відсутніх в інших регіонах : анемона розлога, деревій голий та інші [1,25,42].

Однак багато рослин, які використовуються в народній і традиційній медицині, стали надзвичайно рідкісними і навіть зникаючими внаслідок непродуманої діяльності населення. Слід пам'ятати , що зникнення рідкісних видів “зеленої аптеки” призведе до втрати населенням багатьох цілющих ліків.

Здоров'я людини – в її руках, тому непродумане, нераціональне ставлення до лікарських рослин негативно відіб'ється на стані людської життєдіяльності. Доречно згадати вислів грецького вченого Хірофелеса

(близько 300 років до н.е.): “Коли немає здоров’я – мудрість мовчить і мистецтво не народжується, сила спить, багатство непотрібне і розум безсилий”[7].

Мета і завдання дослідження. Мета роботи – з’ясувати сучасний стан використання флористичного різноманіття Прикарпатського регіону у фітотерапії та рекреації та розробити рекомендації щодо подібного застосування.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

- охарактеризувати природні умови досліджуваної території
- проаналізувати історію вивчення та використання представників лікарської флори регіону
- визначити особливості застосування у фітотерапії та рекреації видового різноманіття лікарських рослин Прикарпаття;

Об’єкт дослідження – лікарські рослини Прикарпаття .

Предмет дослідження – флористичне різноманіття Прикарпаття

Методи дослідження – статистичні, математичні, флористичні, фітоценотичні, фітосозологічні, хорологічні.

Наукова новизна одержаних результатів. Вперше проведено комплексне дослідження лікарських рослин в умовах Прикарпаття. Встановлено можливості їх використання у фітотерапії та рекреації

Апробація результатів: Основні результати досліджень доповідались на науковій конференції молодих вчених КПНУ ім Івана Огієнка із темою доповіді: «Еколого-рекреаційний потенціал Івано-франківської області» у 2022 році.

Особистий внесок здобувача. Кваліфікаційна робота є самостійним завершеним дослідженням, виконаним в період з 2019 по 2022 рік. Автором проведено експедиційні, стаціонарні, польові та лабораторні дослідження. Самостійно проаналізовано та узагальнено літературні джерела з даної теми, обґрунтовано теоретичні положення, сформульовано висновки.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Вона складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст роботи викладено на 100 сторінках, основна частина на 62 сторінках та містить 5 таблиць, 13 рисунків. Список літератури включає 62 джерел та додатків А «Алфавітний покажчик рослин і захворювань, при яких описуються способи приготування лікарських форм із рослин», Б. «Рецепти лікування найбільш поширених хворіб лікарськими рослинами» [43].

ВИСНОВКИ

Бірізноманіття Прикарпатського краю – великий дарунок природи, безмежне лікувальне багатство та джерело натуральних ліків від різноманітних захворювань. У наш час, природні ліки рослинного походження допомагають зберегти здоров'я нації, замінюючи різноманітні хімічні пігулки, сильнодійні синтетичні препарати, які інколи не допомагають позбутися хвороби й навіть можуть зашкодити.

І справді, нове – це забуте старе, адже ми звертаємося до народної медицини, такої ж давньої, як і людство.

Рослинний світ Карпат, який є цінною сировиною базою, заслуговує турботи, та охорони, адже безконтрольне в окремих випадках хижацьке використання, лікарських рослин призвело до зникнення багатьох їхніх видів, а це, своєю чергою, негативно позначається на здоров'ї людей, призводячи до втрати багатьох цілющих ліків.

Лікування травами – це ефективний і безпечний шлях до збереження здоров'я, як є найбільш цілісний за своїм впливом на організм людини, оскільки не спрямований на оздоровлення якогось окремого органа, а організму в цілому.

Цінність фітотерапевтичного методу лікування полягає у відсутності гормональної та ферментативної залежності пацієнтів від ліків рослинного походження. Лікування рослинними препаратами забезпечує збереження цілісності внутрішніх органів (виключається, наприклад, резекція шлунка, холецистектомія, струмектомія тощо).

Фітотерапевтичний метод лікування багатофункціональний (один препарат лікує кілька різних захворювань).

Лікування травами – щадне, нетоксичне, не спричиняє алергії, подразнення слизових оболонок травного тракту й дихальних шляхів, а також не викликає звикання до лікарських препаратів рослинного походження й залежності від них (за рахунок використання як

цілеспрямованих монопрепаратів, так і зборів, причому допустиме змінювання їхніх компонентів).

Фітотерапія спроможна долати безліч недуг, але за умови досконалого знання лікарем природи рослин, їх лікувальних властивостей, методики виготовлення рослинних препаратів, яка давала б змогу зберегти найбільшу кількість діючих речовин у ліках для максимального лікувального ефекту.

Велика кількість лікарських рослин ще не досліджена науковцями всебічно. Тому значне і дедалі більше зацікавлення фахівців народною медициною дасть новий поштовх для подальшого розквіту нашої української фітотерапії, і ми справді зможемо з життєдайного келиха природи черпати насолоду, здоров'я та довголіття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агрохімічний та агроекологічний стан ґрунтів Івано-Франківської області: Довідник – Івано-Франківськ.; 2005. - 78с.
2. Атаманюк Я. Д. Сучасні тенденції розвитку рекреаційної інфраструктури Івано-Франківської області / Атаманюк Я. Д. // Науковий вісник Чернівецького університету. Географія. – 2014. – Вип. 724-725. – С. 116-121.
3. Бензель А.В., Грицик А. Р., Олійник Т.А. Лікарські рослини у повсякденному харчуванні: Пряно-ароматичні рослини; Львів: Піраміда, 2004.; 84 с.
4. Бердишев Г. В. Природне лікування // Українська газета. - 2001. - № 13. - С. 5.
5. Болтарович З. Народна медицина українців // Київська старовина. - 1993. - № 2. - С. 107 -112.
6. Валов П. Найкращі поради наших читачів // Валеологія. - 2002. - № 9. - С. 17 -18.
7. Гамерман А. Ф., Кадаєв І. Н., Яценко-Хмелевський А. А. Лікарські рослини. - М.: Вища школа, 1990. - 361 с.
8. Грицик Т. М. Ефективні лікарські рослини // Трибуна. - 1998. - № 5 -6. - С. 47.
9. Данилевський Г. С Чай замість горілки // Валеологія. - 2002. - № 3. - С. 14.
10. Дашків Л. В. Компреси, примочки, припарки // Валеологія. - 1999. № 23. - С. 31.
11. Жигалов П. Я., Галань К. І. Рецепти народної медицини. - Львів: Край, 1993. - 64 с.
12. Заверуха Б. В. Бережіть лікарські рослини. - К.: Урожай, 1987. - 216 с.
13. Зінковська Л. Фітотерапія сьогодні і завтра // Урядовий кур'єр. - 1997. - 26 липня, - С. 12.

14. Зінько Ю. С. Туризм у Карпатському регіоні: загрози для довкілля та способи сталого розвитку / Зінько Ю. С., Мальська М. П., Іваник М. Б., Благодир С. Ф. // Вісник Львівського університету. Серія: географічна. – 2014. – Вип. 45. – С. 443-451
15. Зубицька Н. Лікує природа // Народна газета. - 2002 - № 5. - С. 8.
16. Зубицька Н. Поради народного лікаря // Початкова школа. - 1997. - № 5 - 6. - С. 53 -55.
17. Зубицька Н. Сосна як лікувальний засіб // Народна газета. - 2002. - № 3. - С. 8.
18. Зубицький Д., Зубицька Н. Головні болі. Лікує природа// Народна газета. - 1996. -№ 6. - С. 9.
19. Зубицький Д. Фітотерапія – метод лікування лікарськими рослинами та виготовленими з них препаратами // Вітчизна. - 1997. - № 3 -4. - С. 155 - 156.
20. Івашин Д. С. та ін. Довідник по заготівлі лікарських рослин. - К.: Урожай, 1989. -277 с.
21. Івано-Франківська область. Екологія і оптимізація природокористування / [М.М. Приходько, В.О. Сав'юк, Н.В. Дмитраш та ін.]. – Івано-Франківськ: 1996. – 137с.
22. Івано-Франківська область [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.karpaty.info/ua/uk/if>.
23. Каган З. Я. Бронхіт. Варикозне розширення вен на ногах. Лікування. // Трибуна. - 1998. - № 9 -10. - С. 45 -47.
24. Кілінська К. Еколого-прогнозна оцінка природно-господарської різноманітності Карпато-Подільського регіону України. – Монографія / К. Кілінська // Чернівці. – „Рута” – 2007. С. 216-223, 270-274.
25. Ковальов В. Н., Сербін А. Г. Тисяча рецептів із лікарських трав. - К.: Поліграф книга, 1992. - 144 с.
26. Колодійчук Є. Епілепсія і фітотерапія // Урядовий кур'єр. - 2000. - 15 січня. - С. 8.

27. Комендар В. Лікарські рослини Карпат. - Ужгород: Карпати, 1989. - 203 с.
28. Крикевич С. В. Сосна – це комора неперевершених ліків // Валеологія. - 2000. - № 24. - С. 22.
29. Кушнірук Н. Рецепти // Валеологія. - 2001. - № 22. - С. 20.
30. Лікарські рослини : Енциклопедичний довідник / Відп. ред. А. М. Гродзінський. - К.: Голов. ред. УРЕ, 1990. - 544 с.
31. Логіна І. Г. Дисбактеріоз // Валеологія. - 2001. - № 23. - С. 16 -17.
32. Ляшенко В.В. Соціально-економічні аспекти розвитку туристично-рекреаційних систем на регіональному рівні/В.В. Ляшенко// Стан та перспективи розвитку туризму та готельно-ресторанної справи в Україні. Матеріали II Круглого столу (м. Миколаїв, 10 червня 2016 р.)/ММІРЛ ВНЗ «Університет «Україна». – Миколаїв: ММІРЛ ВНЗ «Університет «Україна», 2016. – С. 32-38.
33. Мантулич Є. Народна медицина про лікування бронхітів // Будьмо здорові. - 1998. - № 12. - С. 21.
34. Мінарчинко В. М. Ресурси лікарських рослин в Україні. // Український ботанічний журнал. - 2000. - № 1. - С. 21 -25.
35. Морозюк С. С., Протопопова В. В. Альбом з ботаніки. - К.: Здоров'я, 1990. - 152 с.
36. Мурах В. І., Стекольников Л. І. Наш зелений зцілюючий товариш. - Мінськ:Урожай, 1986. - 256 с.
37. Нечерда О. Така стара нова медицина // Науковий світ. - 1999. - № 2. - С. 10 -12.
38. Никін Л. В. Не зашкодь, або як правильно користуватися лікарськими травами //Валеологія. - 2000. - № 21. - С. 22 -23.
39. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1992. - 608 с.
40. Носаль М. М., Носаль І. М. Лікарські рослини та способи їх застосування в народі. - Житомир: Полісся, 1991. - 274 с.

41. Носарева Л. Природа віддає свої дари – збирайте, але правильно // Високий замок. - 1996. - 25 червня. - С. 10.
42. Нуралієв Ю. Лікарські рослини. - Душанбе: Маориф, 1991. - 288 с.
43. Підоплічко І. Г. Наш друг – природа. - Ужгород: Карпати, 1998. - 216 с.
44. Олешко Н. Є. Таємниці народної медицини // Валеологія. - 1999. - № 15. - С. 10 -11
45. Паньків Н.Є., Гунько В.М. Вплив закладів туристичної інфраструктури на навколишнє середовище та розвиток еко-готелів як інноваційної концепції гостинності / Н.Є. Паньків // Науковий вісник НЛТУ України. 2017. Т.27. №3. С.108-112.
46. Попов О. П. Лікарські рослини в народній медицині. - К.: Здоров'я, 1990 - 302 с.
47. Попсуєнко Ю. Г. Народна медицина українців // Трибуна. - 2001. - № 1 - 2. - С. 44.
48. Приходько М. М., Гладун Я. Д., Приходько М. М. (молод.) та ін. Лікарські рослини Івано-Франківської області. – Івано-Франківськ, 2002. – 216 с.
49. Приходько М. М. Регіональні геоекологічні дослідження і раціональне природокористування. – Івано-Франківськ, 2006. – 245 с.
50. Приходько М. Проблеми збереження та відтворення біорізноманіття на території Івано-Франківської області // Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серія Біологія. – 2007. – Вип. VII – VIII. – С. 231 – 235
51. Рецепти здоров'я. Народні методи лікування ; 2-е вид., доповн. ? Упорядник Л.І. Гудронова. ; Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2006.; 240с.
52. Рослини дарують здоров'я: Фітотерапевтичний енциклопедичний довідник ? Укладачі Д.А. Орач, О.Д. Орач; За ред. К.В. Форманчука. ; Львів: Аверс, 2007. ; 568 с.

53. Скорина О. Відкриття професора Сітька // Українська газета. - 1999. - 10 червня. - С. 4.
54. Смик Г. К. У природі й на городі: зелена аптека України. - К.: Урожай. 1990. - 256 с.
55. Сотник В. Ф. Скарбниця здоров'я. - М.: Лісова промисловість, 1995. - 63 с
56. Стекольников Л. І., Мурох В. І. Цілющі скарбниці природи. - Мінськ: Урожай, 1990. - 272 с.
57. Стрижев А. Н., Зуєв Д. П. та інші. Велика книга лісу. - М.: ОЛМА - ПРЕС, 1999. - 731 с.
58. Товстуха Є. С. Народна медицина. - К.: Техніка, 1999. - 456 с.
59. Товстуха Є. С. Фітотерапія. - К.: Здоров'я, 1990. - 304 с.
60. Триснюк В. Основні екологічні проблеми та шляхи їх подолання в Західному регіоні України / В. Триснюк // Наукові записки Тернопільського університету імені Володимира Гнатюка. Серія: географія. – № 1(випуск 27). – Тернопіль: СМП "Тайп". – 2010. – С. 23–26.
61. Хоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Н.В. Хоменко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 311 с
62. Чикаленко Т.С. Атлас ареалів і ресурсів лікарських рослин України. - К.:Здоров'я, 1993. - 332 с.