
РОЗДІЛ 3

ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ

УДК 632.7 / 477.7

ГРИЩЕНКО Г.В., Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського
ТИЩЕНКО Г.Д., Науково-методичний центр МПКФ “Спіруліна ЛТД”



Грищенко Геннадій Васильович, кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичної та прикладної психології, декан факультету психології МДУ імені В.О.Сухомлинського, автор більше 50 наукових праць. Круг наукових : проблеми медико-екологічної, соціально-психологічної, психофізіологічної реабілітації.



Тищенко Галина Дмитрівна, керівник науково-методичного центру МПКФ “Спіруліна ЛТД”. Лікар вищої категорії. Круг наукових досліджень: екологічні лікувально-профілактичні заходи по підтриманню здоров’я дітей за допомогою вітчизняної біологічно активної добавки – спіруліни.

ЗАСТОСУВАННЯ СПІРУЛІНИ ТА ЇЇ ПОХІДНИХ У МЕДИКО- ЕКОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ-ЧОРНОБИЛЬЦІВ

Представлено оригінальну вітчизняну харчову добавку – спіруліну, яка вирощується в екологічно чистих умовах. Здійснений досить великий порівняльний аналіз застосування спіруліни і її комбінованих похідних у лікувально-профілактичній практиці дітей, що постраждали в результаті Чорнобильської катастрофи.

It is presented the original national food addition – spirulina, which is grown in ecologically clean conditions. It is made rather large comparative analysis of using spirulina and her combined derivatives in children’s treatment, which suffered in Chernobyl disaster.

СВЯЩЕНОЮ їжею древніх ацтеків вважалося блюдо, приготовлене зі спіруліни – реліктової синьо-зеленої мікродорості, що існує на Землі мільярди років.

Відомий мореплавець Джеймс Кук, причаливши до берегів Африки, був чимало здивований, побачивши в руках в аборигенів хліб яскраво зеленого кольору. Люди, які його вживали, були сильними, здоровими і витривалими; мали пишну шевелюру, здорові зуби. Давно встановлено, що “борошном” для хліба синьо-зеленого кольору була спіруліна.

Спіруліна – одне з найдавніших рослин на Землі, її вік більш 3,5 млрд. років, нею харчувалися давньогрецькі жерці і фараони, високорозвинені цивілізації Майя й Ацтеків вживали її у їжу. За переказами, готувати це живильне і цілюще блюдо ацтеків навчили боги, що прилетіли на Землю на залізних птахів. Існує версія, що спіруліна доставлена на Землю інопланетянами. Манна небесна, котра впала на Землю з неба євреям, яких Мойсей 40 років вів по пустелі і вони вмирили від голоду, була спіруліною. Спіруліна – це безцінний дарунок природи людству, тому що вона містить повний спектр вітамінів і мікроелементів в оптимальних співвідношеннях; повний набір амінокислот (незамінних і замінних) у збалансованому виді; більш ніж інші природні продукти, містить білка (50-70%); бета-каротину, який бере участь у найважливіших обмінних процесах у живій клітині. Заліза в спіруліні в 50 разів більше, ніж у печінці, до того ж воно знаходиться в легко засвоюваному виді. Спіруліна містить гамма-ліноленову кислоту і глютамінову кислоту, так необхідну для організму. У спіруліні міститься досить велика кількість селену, що входить до складу антиоксидантної системи. Кальцій, що утримується в спіруліні, максимально засвоюється організмом. Фіко-цианин спіруліни має широкий спектр антимікробної, противірусної дії. Жири у виді ненасичених жирних кислот в оптимальних кількостях, нормалізують холестериновий обмін і багато чого іншого [1; 2; 6; 7].

В усьому світі зростає роль спіруліни, як продукту здорового харчування, застосовуваної для збільшення фізичної активності, зменшення почуття втоми, профілактики захворювань, що виникають на тлі зниження захисних сил організму. Факторами ризику можуть бути: недостатнє або незбалансоване харчування, дефіцит вітамінів, дієта для схуднення, вагітність, захворювання, пов'язані з порушенням обміну речовин, підвищена радіація, забруднення навколишнього середовища й ін.

Рекомендації дієтологів із включенням спіруліни в раціон харчування допомагають

контролювати склад їжі, корегувати масу тіла, нормалізувати обмінні процеси. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню розумової й фізичної працездатності. Спортсмени застосовують спіруліну для збереження фізичної форми тіла й підвищення працездатності. Спіруліна відновлює клітки тканин, забезпечує повноцінну роботу м'язів, підвищує рівень гемоглобіну крові.

Захист організму від дії радіації, що ушкоджує, багато в чому залежить від вхідних у її склад хелатних агентів (сидеро-хромів), що здатні виводити з організму тяжкі метали, у тому числі і радіоактивні речовини (плутоній, стронцій, цезій і ін.). Приймаючи до уваги економічну й екологічну ситуацію, що склалася в нашій державі, введення в практику здорового продукту харчування з фізіологічно збалансованим складом нутрієнтів – важко переоцінити [3; 4; 5; 8].

В даний час спіруліну виробляють і споживають більш ніж у 60-ти країнах світу. Основним виробником спіруліни в Україні є МПКФ “Спіруліна ЛТД” (м. Миколаїв), де культивування мікродорості здійснюється в екологічно чистих умовах закритого ґрунту, у тепличному комплексі. Уся спіруліна, яка була використана в наших дослідженнях, вирощена фірмою, має паспорт на штамп, міжнародний сертифікат якості і відповідає усім вимогам технічних умов ТУ В 20898991.001-99. Технологія виробництва захищена патентом України №10253 А.

У зв'язку з погіршенням екологічної обстановки і погіршення здоров'я людей, пов'язаних із соціальними проблемами й ускладненнями після застосування маси хімічних лікарських препаратів, що заповнили наш ринок, а також тому, що Україна є ендемічно неблагополучним районом у зв'язку з нестачею йоду в навколишнім середовищі, значення спіруліни безмежно і безцінне. Особливо необхідна спіруліна дітям, що постраждали внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС. У них існує вторинний імунодефіцит і по кілька хронічних захворювань у кожного. Таким дітям призначення спіруліни у вікових дозуваннях по 2-3 курси в рік (курс лікування 1 місяць) продовжує тривалість ремісії при хронічних захворюваннях, зміцнює імунітет, захищає від інфекцій, виводить радіонукліди.

Дозування спіруліни:

- дітям до 7 років – 1 грам у добу в 2-3 прийоми, за 20-30 хв. до їжі;
- дітям з 7 до 12 років – 1,5-2 грами у добу в 2-3 прийоми, за 20-30 хв. до їжі; дітям старше 12 років – 2-4 грами у добу в 2-3 прийоми, за 20-30 хв. до їжі.

Діти, що одержували спіруліну в осінньо-зимовий період із профілактичною метою, не давали загострення хронічним захворюванням у

цей час, рідше хворіли на грип та респіраторні захворювання, або не хворіли зовсім.

Особливо необхідна спіруліна дітям, що страждають хронічними захворюваннями органів дихання, печінки і жовчовивідних шляхів, шлунково-кишкового тракту, цукрового діабету, вегето-судинною дистонією, алергійними захворюваннями, імунодефіційними станами, соматичними послабленнями, гіповітамінозами, захворюваннями серцево-судинної і нервової системи й інше.

Тому що спіруліна бере участь в окислювально-відновних процесах і у всіх видах обміну речовин, є гепатопротектором, кардіопротектором, імуномодулятором, містить йод, так необхідний, насамперед вагітним і дітям, зважаючи на те, що спіруліна не акумулюється в організмі, не має тератогенної дії і не має протипоказань до застосування, вона необхідна практично всім дітям, тим більше, що вона крім усього іншого є ще й унікальним ентеросорбентом, що виводить з організму радіонукліди, шлаки, токсини, алергенні комплекси, солі важких металів, очищає кров і лімфу.

Через науково-методичний центр фірми "Спіруліна ЛТД" за 10 років її існування, пройшли тисячі дітей, що приймали спіруліну і її похідні з профілактичною й лікувальною метою.

Можливості спіруліни величезні, особливо після розширення асортименту продукції: чиста спіруліна, фітосуміші на основі спіруліни, спіруліна з продуктами бджільництва, із біфідум- і лактобактеріями. Звідси і широкий спектр дії й застосування спіруліни. Поліпшення в стані здоров'я відзначалися у всіх дітей, що одержували спіруліну, як із профілактичною, так і з лікувальною метою.

Троє дітей, що страждають неважкою формою бронхіальної астми, після прийому спіруліни із солодкою у плинні місяця, позбулися від частих загострень. Покращилися проказні функції зовнішнього подиху, зменшилась кількість сухих хрипів, значно збільшилися періоди ремісії. Одна дитина, що страждає бронхіальною астмою з щомісячними загостреннями, після двох курсів лікування мала загострення всього 1 раз у рік; зміцніла фізично, стала рідше хворіти на простудні захворювання, під час епідемії грипу не занедужала. Крім спіруліни із солодкою ця дитина одержала восени допоміжний курс спіруліни з ехінацеєю, а навесні – спіруліну з календулою.

З 27 дітей, групи часто й довгостроково хворіють, 9 одержали курс лікування спіруліни із солодкою, 7 – спіруліни з липою, 6 – спіруліни з оманом і 5 – спіруліни з календулою. Крім вищевказаного курсу, вони одержували ще спіруліну з ехінацеєю й елеутерококом. 5 дітей

одержували чисту спіруліну протягом місяця у вікових дозуваннях. Результат позитивний: діти, зміцніли, майже не хворіли ГРВЗ і грипом, покращилося самопочуття, імунологічні показники.

Продовжує залишатися актуальним у даний час проблема дисбактеріозу. Боротися з ним полегшало після появи біоспіруліни (з лакто- і біфідобактеріями): біфівітова та йогуртова форма спіруліни, що призначаються дітям з 3-х місячного віку. З 11 дітей, що страждали дисбактеріозом, троє були діти першого року життя й одержували біфівітову спіруліну, 8 дітей були старші (від 3 до 10 років). Після тижневого прийому біоспіруліни відзначалася позитивна динаміка: зникли явища метеоризму, кишкових колек, випородження стали гомогенними, перевареними без патологічних домішок, 2-3 рази за добу в дітей першого року життя, і 1-2 рази в дітей старшої групи. Після місячного курсу лікування явища дисбактеріозу зникли, самопочуття дітей покращилося, діти до 1 року життя додали у вазі, покращився апетит, зник дискомфорт в області живота. У трьох дітей загострення дисбактеріозу не спостерігалися в плинні 6-9 місяців, у 8 дітей його не було в плинні року.

Добре зарекомендувала себе спіруліна при хронічних захворюваннях носоглотки: хронічних тонзилітах, фарингітах. Під спостереженням знаходилося 34 дитини з цією патологією. Після прийому спіруліни з календулою у вікових дозуваннях значно зменшилися мигдалини; зникли ознаки запалення задньої стінки глотки й мигдалин і зв'язані з ними неприємні відчуття. Значно зменшилися кількість загострень цих захворювань. Погіршення самопочуття не було ні в кого.

Позитивні результати були одержані при використанні спіруліни з чорноплідною горобиною і з морською капустою при лікуванні анемії у дітей. Усього спостерігалось 59 дітей, що страждають залізодефіцитною анемією 1-2 ступеня. Після місячного курсу лікування підвищення рівня гемоглобін на 10 г/л відзначалося в 19 дітей, на 20 г/л і вище – у 30 дітей. Після додаткових 2-3 курсів лікування показники гемоглобіну досягли нормального рівня.

12 дітей, що страждали неважкою формою цукрового діабету в початковій стадії, одержували місячний курс лікування спіруліни зі стевією, і 21 дитина – із топінамбуrom. Після одного курсу лікування показники цукру в крові, в обох групах, що спостерігалися, знизилися до норми. Ці діти продовжують приймати золоту і просту спіруліну з профілактичною метою 3-4 рази в рік.

Спіруліна дуже добре себе зарекомендувала при алергійних шкірних захворюваннях, особливо при дитячих екземах. При

комбінованому вживанні спіруліни усередину (простий, і із солодкою) і місцевого застосування спірулінового крему знімалася сверблячка в області ураженої шкіри, зменшувалися запальні зміни на шкірі, наступила швидка регенерація ушкодженого епітелію вже через 7-14 днів від початку лікування.

Досить добрий ефект дає спіруліна і при хронічних захворюваннях шлунка (хронічні гастрити, дуоденіт, виразкова хвороба шлунка, дискинезія жовчовивідних шляхів і ін.). Після прийому спіруліни з лепехою, оманом, календулою, липою, м'ятою, кропом або зверобієм протягом 7-10 днів зникали болі і непріємні відчуття в правому підребер'ї й у епігастрії, метеоризм, відрижка, дискомфорт в області живота, зменшувалися розміри печінки, та поліпшувалися показники її функції. Через

30 днів загострення затихало, стан дітей поліпшувався.

На жаль, в Україні стали культивувати спіруліну досить пізно в порівнянні з іншими країнами (Японія, США, Мексика й ін.). У Японії, після вибуху атомної бомби в Хіросімі і Нагасакі, був прийнятий Закон про обов'язковий прийом спіруліни в дозі 4 грама у день усім населенням, у тому числі й дітьми. Дуже шкода, що після аварії на Чорнобильській АЕС у нас в Україні не прийнятий такий Закон.

Таким чином, на підставі вищевикладеного, можемо зробити наступні **висновки**:

- рекомендувати застосування спіруліни, починаючи з періоду вагітності;
- призначати усім без винятку дітям із профілактичною метою;
- спіруліна рекомендована при хронічних

ЛІТЕРАТУРА

1. Берестов А.В. Спирулина – наше здоровье и долголетие. Николаев. 1999.
2. Берестов А.В. Спирулина – наше здоровье и долголетие. Николаев. 2002.
3. Грищенко Г.В. Использование спирулины в комплексе экологической реабилитации населения Николаевской области // Материалы конф. “Новые технологии при решении медико-экологических проблем”. – Киев.: Знання, 2000. – С. 53-54.
4. Грищенко Г.В. Применения спирулины и метода биорезонансной стимуляции в комплексе медико-экологической реабилитации человека. – Ж.: Технополис. – № 5. – 2001. – С. 45.
5. Ильченко Г.Н., Ильченко Л.Н. Спирулинотерапия. Николаев. 2000.
6. Купраш Л.П., Егоров В.В., Джемайло В.И. Лекарство и пища. Москва. 2002.
7. Купраш Л.П., Чекман И.С., Горчакова Н.А. Спирулина и здоровье. Николаев. 2002.
8. Пилипенко Л.И., Гребенкина В.Т., Архипова В.И. Лечит природа. Николаев. 2001.