

613.291

B 68

**Олександр Волошин  
Тарас Бойчук  
Лариса Волошина**

**Спеції: новітні погляди на  
застосування крізь призму полі- і  
коморбідності та інфекційних  
пандемій**

**Олександр Волошин**

**Тарас Бойчук**

**Лариса Волошина**

**Спеції: новітні  
погляди на застосування  
крізь призму полі- і  
коморбідності та  
інфекційних пандемій**

**м.Чернівці, 2024**

УДК : 612.393:616.9-036.21-084

С 71

**Волошин О.І., Бойчук Т.М., Волошина Л.О.**

**Спеції: новітні погляди на застосування крізь призму полі- і коморбідності та інфекційних пандемій.** – м. Чернівці. – 2024. –180с

**Рецензенти:**

**Міщук В.Г.** – доктор мед. наук, професор, завідувач кафедри загальної практики (сімейної медицини), фізичної реабілітації та спортивної медицини Івано-Франківського Національного мед. університету.

**Ганич Т.М.** – доктор мед. наук, професор, завідувач кафедри факультетської терапії Ужгородського національного університету.

**Власик Л.І.** – доктор біол. наук, професор, завідувач кафедри гігієни та екології Буковинського державного медичного університету.

В книзі висвітлено основні відомості про лікувально-профілактичні властивості спецій та їх використання в профілактичній медицині, харчуванні та харчовій промисловості в контексті сучасних реалій в екології, захворюваності населення, особливо в аспекті полі- і коморбідності та інфекційних пандемій.

На підставі аналізу вітчизняної та зарубіжної наукової літератури та власного досвіду наведено вдосконалені рекомендації щодо комплексного застосування спецій в профілактиці виникнення та реабілітації хворих із полі- і коморбідними хворобами, зокрема, при вторинних імунodefіцитних станах, синдромі хронічної втоми, постковідному синдромі. Відображені нові взаємини теперішньої екологічної епохи, особливостей харчових продуктів і харчування пересічних людей та їх здоров'я і перспективну роль спецій із новим розумінням їх використання для покращення здоров'я націй.

Книга розрахована на широке коло людей, яким небайдужий стан їхнього здоров'я, активного функціонування, та процес оздоровлення за допомогою вмілого використання спецій в сучасних складних екологічних умовах, інтенсивних темпів життя тощо. В першу чергу маємо на увазі широкий загал лікарів терапевтичного спрямування, лікарів-інтернів, валеологів, дієтологів та біологів.

Монографія рекомендована до видання Вченою радою Буковинського державного університету 23 вересня 2022 року (протокол №2).

Всі права захищені (знайти в редакції)

ISBN 978-617-519-120-0

Волошин О.І., Бойчук Т.М., Волошина Л.О. //Буковинський державний мед. університет. – Чернівці, 2024.

**Бібліотека  
Б Д М У**

488182

**Частина I**

- 1.1. Нові погляди на роль спецій для здоров'я сучасного людства крізь призму полі- і коморбідності, екологічних і епідеміологічних ситуацій у світі й в Україні і світі. 11

**Частина II**

- 2.1. Основна інформація про лікувально-профілактичні властивості спецій та застосування їх в оздоровчому харчуванні народів світу 19
- 2.2. Деякі зауваження, поради і рекомендації щодо вибору та використання спецій і приправ 21
- 2.3. Імбир (*Zingiber officinalis*): природне "золоте джерело" здоров'я 24
- 2.4. Часник городній (*Allium sativum*) - один із найдревніших і надійніших захисників здоров'я людини 29
- 2.5. Куркума (*Curcuma longa*): перевірена крізь плин тисячоліть й донині надійна для здоров'я 34
- 2.6. Цибуля городня (*Allium cepa*): цінність для здоров'я не потребує доказів 38
- 2.7. Петрушка городня (*Petroselinum sativum*): як мало ми ще знаємо про неї (перспективи) 41
- 2.8. Кориця (*Cinnamomum zeylanicum*): лікувально-профілактичні властивості застосування в медицині і оздоровчому харчуванні народів світу 49
- 2.9. Базилік (*Ocimum basilicum*): фармакологічні і лікувально-профілактичні властивості, застосування в народній медицині, харчовій промисловості і оздоровчому харчуванні 54
- 2.10. Розмарин справжній (*Rosmarinum officinalis*) - недооцінений помічник здоров'я людини в Європі 62
- 2.11. Материнка звичайна (*Origanum vulgare*), орегано: знову набуває світової популярності 66
- 2.12. Чорний перець (*Capsicum nigrum*) - "король" всіх спецій 71
- 2.13. Перець стручковий (*Capsicum annuum*): світова і європейська популярність крізь плин тисячоліть 76

|                                                                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.14. Кайєнський перець ( <i>Capsicum frutescens</i> ): новий-старий принц здоров'я жителів Європи                                                 | 80  |
| 2.15. Гвоздика ( <i>Syzygium aromaticum</i> ) – квітка від індійських богів; чим корисна?                                                          | 83  |
| 2.16. Кріп запашний ( <i>Anethum graveolens</i> ): вікова історія застосування для здоров'я і в харчуванні від дитячого до старечого віку          | 87  |
| 2.17. Кмин звичайний ( <i>Carum carvi</i> ) - завжди бажаний для здоров'я всіх вікових груп людей                                                  | 90  |
| 2.18. Коріандр посівний ( <i>Coriandrum sativum</i> ): про що свідчить світовий досвід використання?                                               | 93  |
| 2.19. Аніс звичайний ( <i>Anisum vulgare</i> ): широта корисних властивостей для здоров'я та харчової промисловості                                | 97  |
| 2.20. Кардамон ( <i>Elettaria cardamomum</i> ): недооцінена українцями спеція, перспективи застосування                                            | 101 |
| 2.21. Гірчиця чорна, біла ( <i>Brassica nigra, alba</i> ) - чи достатньо широко використовуємо?                                                    | 105 |
| 2.22. Хрін звичайний ( <i>Armoracia rusticana</i> ) потребує частішого застосування для здоров'я                                                   | 108 |
| 2.23. Чорнушка посівна ( <i>Nigella sativa</i> ) - спеція-ліки з часів єгипетських фараонів                                                        | 112 |
| 2.24. Лавр благородний ( <i>Laurus nobilis</i> ) - від часів древньої Греції і донині                                                              | 117 |
| 2.25. Мускатний горіх ( <i>Myristica fragrans</i> ) – спеція з екстраординарними властивостями                                                     | 121 |
| <b>Частина III</b>                                                                                                                                 |     |
| Узагальнена сукупна (кластерне групування) інформація про ключові неспецифічні властивості спецій                                                  | 124 |
| <b>Частина IV</b>                                                                                                                                  |     |
| Обґрунтовані рекомендації щодо застосування спецій в дієтичній реабілітації хворих із найбільш поширеними захворюваннями основних систем організму | 130 |
| <b>Загальні положення</b>                                                                                                                          |     |
| 4.1. Спеції, що сприятливо впливають при захворювання шлунково-кишкового тракту                                                                    | 131 |
| 4.2. Спеції, що сприятливо впливають на прояви і перебіг захворювань серцево-судинної системи                                                      | 132 |

|                                                                                                                                                                                                                                |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3. Спеції, що сприяють видужанню при захворюваннях органів дихання                                                                                                                                                           | 132        |
| 4.4. Спеції, що допомагають покращувати перебіг та запобігають виникненню ускладнень при ендокринних захворюваннях, цукровому діабеті                                                                                          | 133        |
| 4.5. Спеції, що запобігають виникненню та сприятливо впливають на прояви і перебіг захворювань нирок                                                                                                                           | 133        |
| 4.6. Спеції, що застосовуються при захворюваннях суглобово-м'язового апарату                                                                                                                                                   | 134        |
| 4.7. Спеції, що покращують результати комплексного лікування вторинних імунодефіцитних станів, синдрому хронічної втоми і постковідного синдрому                                                                               | 134        |
| 4.7.1. Вторинні імунодефіцитні стани (ВІД), коротка характеристика                                                                                                                                                             | 134        |
| 4.7.2. Синдром хронічної втоми                                                                                                                                                                                                 | 135        |
| 4.7.3. Постковідний синдром                                                                                                                                                                                                    | 136        |
| 4.7.4. Спеції при вторинних імунодефіцитних станах                                                                                                                                                                             | 139        |
| 4.7.5. Спеції при синдромі хронічної втоми                                                                                                                                                                                     | 140        |
| 4.7.6. Спеції при постковідному синдромі                                                                                                                                                                                       | 140        |
| <b>Частина V</b>                                                                                                                                                                                                               |            |
| Основні відомості про лікарські засоби, дієтичні добавки та інші цілющі продукти із найбільш популярних спецій                                                                                                                 | 142        |
| <b>Частина VI</b>                                                                                                                                                                                                              |            |
| Для здоров'я та життєвого натхнення: декілька популярних рецептів приготування різних страв із застосуванням спецій з практики індійської народної медицини та кухні.                                                          | 154        |
| <b>6.1. Напої та тоніки</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>155</b> |
| <b>6.2. Цілющі страви зі спеціями</b>                                                                                                                                                                                          | <b>158</b> |
| <b>Частина VII</b>                                                                                                                                                                                                             |            |
| Перспективи застосування спецій в майбутньому в аспекті сучасного стану довкілля, особливостей харчування європейців (в т.ч. українців), сучасних технологій аграрного бізнесу, харчової промисловості та стану здоров'я націй | 160        |
| Післямова                                                                                                                                                                                                                      | 168        |
| Додаткова література (до всіх розділів)                                                                                                                                                                                        |            |
| 171                                                                                                                                                                                                                            |            |