**Практичне заняття №12**

**Тема: Фітотерапія. Ароматерапія**

**План**

1. Фітотерапія.
2. Фітонциди.
3. Вчення про адаптогени та адаптогенний ефект.
4. Препарати, що належать до групи адаптогенів (женьшень, елеутерокок, вітамін B12 та ін.).
5. Ароматерапія.

**Навчальні завдання**

**Завдання 1. Фітотерапія.**

Одним з видів оздоровлення є фіточай. ФІТОЧАЙ один з найдавніших лікувальних засобів і на сьогоднішній день, на жаль, призабутий. Трав’яний чай із ЛРС вживають для профілактики і лікування різних хвороб, а також нормалізації роботи внутрішніх органів. Які види фіточаю, чим він цінний, як вибрати, зберегти і приготувати його?. Існують фіточаї з різноманітних колекцій (нирковий, печінковий, легеневий, заспокійливий, шлунковий).

Проаналізуйте інструкції до використання (показання, протипоказання) вказаних чаїв (або інших).

З використанням довідника/атласа/підручника з фармакогнозії ознайомтесь з основними діючими речовинами (БАР) в лікарській рослинній сировині, яка входить до складу чаю та їх біологічними ефектами.

# **Фармацевтична енциклопедія. URL: https://www.pharmencyclopedia.com.ua/.**

**Завдання 2. Охарактеризуйте основні адаптогени.**

Дати характеристику лікарській рослинній сировині яка містить рослинні адаптогени. Визначення класу, розповсюдження, біологічна роль, класифікація, фізико-хімічні властивості, способи вилучення з рослинної сировини, заготівля сировини, особливості сушіння та зберігання.

**Завдання 3. Розробіть рекомендації для використання ароматерапії.**

**(ароматизація приміщень, аромалампи,медальйони, фітоподушки тощо).**

**Питання для підготовки реферату/повідомлення:**

1. Використання лікарських рослин в гомеопатії.
2. Використання лікарських рослин для приготування косметичних засобів в домашніх умовах.
3. Використання свіжих соків при різних захворюваннях в дієтичному харчуванні.
4. Використання ефірних олій в косметології
5. Використання лікарських рослин в дієтичному харчуванні для зниження ваги тіла.
6. Використання лікарських рослин в дієтичному харчуванні для покращення стану шкіри.
7. Використання лікарських рослин в дієтичному харчуванні для покращення стану нігтів.
8. Використання рослинних олій в дієтичному харчуванні.
9. Використання рослинних олій в косметології.
10. Сучасні технології виготовлення лікарських форм фітозасобів.