

45.0

Ф64

Н.Я. Прокопьев, В.Н. Ананьев, С.В. Соловьева  
Е.Н. Дергоусова, Е.А. Семизоров, С.И. Хромина

# ФИТОТЕРАПИЯ В КЛИНИКЕ И СПОРТЕ

Монография

RU  
**SCIENCE**  
RU-SCIENCE.COM

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
(Минобрнауки России)

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
ГНЦ РФ «Институт медико-биологических проблем РАН»  
ФГБОУ ВО «Тюменский государственный  
медицинский университет»  
ФГБОУ ВО ГАУ «Северного Зауралья»  
ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет»

---

Н.Я. Прокопьев, В.Н. Ананьев  
С.В. Соловьева, Е.Н. Дергоусова  
Е.А. Семизоров, С.И. Хромина

# ФИТОТЕРАПИЯ В КЛИНИКЕ И СПОРТЕ

Монография

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР

RU  
**Sci**ence  
RU-SCIENCE.COM

Москва  
2021

УДК 613  
ББК 53.52  
П77

*Рекомендовано к печати учебно-методической комиссией  
и Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья*

**Рецензенты:**

- Б.Н. Бекетов**, профессор кафедры фармацевтических дисциплин ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет Минздрава России, д-р фарм. наук,  
**О.А. Драгич**, профессор кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет», д-р биол. наук,  
**А.М. Дуров**, профессор кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры Института физической культуры ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет», д-р мед. наук

**Прокопьев, Николай Яковлевич.**

П77

Фитотерапия в клинике и спорте : монография / Н.Я. Прокопьев, В.Н. Ананьев, С.В. Соловьева, Е.Н. Дергоусова, Е.А. Семизоров, С.И. Хромина. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 150 с.

ISBN 978-5-4365-6927-7

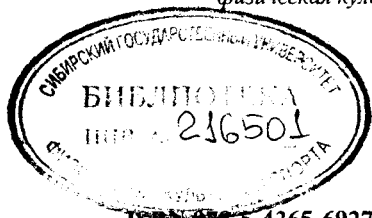
Монография, прежде всего, предназначена для студентов гуманитарных вузов, обучающихся на кафедрах физической культуры высших и средних специальных учебных заведений, а также студентов медицинских вузов. В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего образования, монография может быть полезна как для подготовки бакалавров и магистрантов институтов и факультетов физической культуры, так и студентов медицинских вузов. Значительные умственные и физические нагрузки у студентов в период получения образования требуют хорошего и полноценного питания, а также поддержки различными природными средствами в виде ягод, овощей и фруктов, произрастающих на территории Тюменской области.

*Ключевые слова: фитотерапия, клиника, здоровьесбережение, физическая культура, спорт.*

УДК 613  
ББК 53.52

- © Прокопьев Н.Я., Ананьев В.Н.  
Соловьева С.В., Дергоусова Е.Н.  
Семизоров Е.А., Хромина С.И., 2021  
© ООО «РУСАЙНС», 2021

ISBN 978-5-4365-6927-7



# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>1. ОБЩИЕ ПОДХОДЫ В ОЦЕНКЕ ЗДОРОВЬЯ И ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА .....</b>	<b>7</b>
<b>2. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ВЫДЕЛЕННЫЕ ИЗ ТРАВ, ДЕРЕВЬЕВ И КУСТАРНИКОВ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ .....</b>	<b>18</b>
2.1 Женьшень .....	18
2.2 Имбирь .....	19
2.3 Магнолия .....	20
2.4 Родиола розовая .....	22
2.5 Шпинат .....	23
2.6 Лимонник китайский .....	25
2.7 Элеутерококк .....	26
2.8 Эфедра .....	27
2.9 Якорика .....	29
2.10 Корень аира .....	29
2.11 Портулак .....	31
2.12 Чеснок .....	32
2.13 Зверобой .....	34
2.14 Топинамбур .....	35
2.15 Кофе и кофейные напитки .....	36
2.16 Лук .....	37
2.17 Свекла .....	40
2.18 Морковь .....	41
2.19 Огурцы .....	45
2.20 Помидоры .....	47
2.21 Кабачок .....	50
2.22 Тыква .....	51
2.23 Картофель .....	54
2.24 Фасоль .....	57
2.25 Ива .....	58
2.26 Кора дуба .....	61
2.27 Чага .....	62
<b>3. ФРУКТЫ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ФИТОТЕРАПИИ .....</b>	<b>63</b>
3.1 Яблоки .....	63
3.2 Слива .....	67
3.3 Груша .....	68
3.4 Облепиха .....	70

3.5 Смородина .....	71
3.6 Малина .....	73
3.7 Ежевика .....	75
3.8 Крыжовник .....	77
3.9 Боярышник .....	79
3.10 Вишня .....	81
<b>4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА .....</b>	<b>84</b>
4.1 Особенности АД у пожилых людей .....	89
4.2 Причины появления гипертонии .....	89
4.3 Гипотония .....	91
4.4 Причины появления гипотонии .....	91
4.5. Симптомы гипотонии .....	91
4.6 Проба Мартинэ-Кушелевского .....	93
4.7 Проба Руфье–Диксона .....	96
4.8 Физическая работоспособность .....	97
4.9 Жизненная ёмкость лёгких .....	102
4.10 Устойчивость к гипоксии .....	103
4.11 Уровень здоровья (адаптационный потенциал) .....	104
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>106</b>
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....</b>	<b>148</b>