

Антистрессовое воздействие адаптогенов

Что такое адаптогены?

- Этот термин был впервые введён в 1947 году русским учёным Н. В. Лазаревым, который изучал, как можно повысить устойчивость организма к «неблагоприятному воздействию».
- **Адаптогены** — [фармакологическая группа препаратов](#) природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы.
- **Адаптация** — это совокупность физиологических особенностей, обуславливающих уравнивание организма с [факторами среды](#). Влияние адаптогенов на системы организма определяется конкретной структурой и набором биологически активных химических веществ, входящих в их состав. Так, например, в растениях-адаптогенах действующим началом могут быть: [полисахариды](#), [гликозиды](#), [флавоноиды](#) и [гликопептиды](#).

В зависимости от происхождения различают адаптогены:

- растительного происхождения: [родиола розовая](#), [женьшень](#), [элеутерококк](#), [аралия](#), [астрагал](#), [золототысячник](#), [лимонник](#), [облепиха](#), [имбирь](#) и др.;
- полезные ископаемые растительного происхождения: [гуминовые вещества](#);
- минерального происхождения: [мумиё](#);
- животного происхождения (в том числе препараты продуктов жизнедеятельности животных): [панты северного оленя](#) ([цыгапан](#), [пантокрин](#)), продукты жизнедеятельности [пчёл](#) ([апилак](#) и др.);
- синтетические: [оксиэтиламмония метилфеноксиацетат](#).

- **Показания:** повышенная утомляемость, стрессы, [анорексия](#), гипофункция половых желёз. Применяются и для облегчения процесса акклиматизации, для профилактики простудных заболеваний, а также для ускорения процесса выздоровления после прохождения острой фазы болезни.
- **Побочные эффекты:** [аллергия](#), [бессонница](#), повышения тонуса миометрия. Следует отметить, что спиртовые вытяжки необходимо применять в первой половине дня, поскольку адаптогены способны вызывать бессонницу.
- **Противопоказания:** [гипертоническая болезнь](#), бессонница, [беременность, имеющиеся онкологические заболевания](#). Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Как именно работают адаптогены?

- Адаптогены воздействуют на многих уровнях. Они:
- — увеличивают уровень АТФ (отвечающей за уровень энергии) и креатинфосфата (контролирующего мощность);
- — содержат сильные антиоксиданты, которые защищают митохондрии, клеточные мембраны и ДНК от повреждений;
- — улучшают работу сердечно-сосудистой системы и повышают снабжение тканей кислородом;
- — увеличивают синтез белков и других веществ, отвечающих в организме за «ремонт повреждений».

Азиатский корень женьшеня



- Тонизирующий адаптоген, обладающий антиоксидантным, противовоспалительным, противоастматическим, кардиотоническим и иммуностимулирующим действием. Традиционно используется в китайской медицине, причём считается, что красный женьшень — это наиболее стимулирующий из адаптогенов.
- Тщательный анализ результатов клинических испытаний показал, что регулярное употребление настойки женьшеня помогает легче переносить неблагоприятные условия (тепло, шум, увеличение умственной и физической нагрузки), повышает умственную активность и интеллектуальную работоспособность.

Элеутерококк



- способствует повышению выносливости, мышечной силы, улучшению памяти и стимуляции иммунитета.
- В Германии его использование одобрено для лечения синдрома хронической усталости, нарушения концентрации и ускорения восстановления после болезней.

Родиола розовая



- Советские учёные, исследовавшие родиолу, пришли к выводу, что этот адаптоген повышает способность к обучению, улучшает память и повышает работоспособность. Биохимически это объясняется тем, что в организме повышается уровень нейротрансмиттеров (серотонина, норадреналина и дофамина) в стволе мозга, коре головного мозга и гипоталамусе.
- Вещества родиолы помогают сбалансировать уровень кортизола — гормона стресса, повышая или понижая его при необходимости. Именно поэтому родиолу часто рекомендуют в качестве растительного антидепрессанта. Также она положительно влияет на функции мозга и здоровье сердца.

Аралия манчжурская



- Диагнозы, при которых показана аралия - это послегриппозная астения, половое бессилие, импотенция, [сахарный диабет](#) и бессонница, физическое и умственное переутомление. Препараты, приготовленные из растения, оказывают возбуждающее действие на ЦНС. Эффект от применения средств из аралии маньчжурской сильнее, чем от женьшеня. Аралия обладает сильным противострессовым действием.

- настойку аралии в качестве тонизирующего и регулирующего средства для ЦНС.
- Популярно средство в лечении атеросклероза, заболеваний головного мозга, склероза головного мозга, [шизофрении](#) и сахарного диабета. Препараты из аралии маньчжурской не оказывают особо сильного влияния на артериальное давление, слегка стимулируют дыхание и обладают кардиологическим эффектом. Так как у растения наблюдается довольно сильное сахароснижающее действие, то следует сказать о возможности повышения аппетита, но это не критично.
- У большей части пациентов, которые лечатся средствами из аралии, отмечают улучшение самочувствия, а именно улучшение сна, повышение аппетита, уменьшение сердечных и головных болей.

Пантокрин



- Пантокрин – биостимулятор природного происхождения с общеукрепляющим действием, применяемый при астенических состояниях.
- Фармакологическое действие Активное вещество Пантокрин оказывает стимулирующее действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую систему. Входящие в состав Пантокрин микроэлементы по количественному и качественному составу практически идентичны составу микроэлементов организма человека.
- Аминокислоты способствуют восстановлению белкового и углеводного обмена, нарушенного в результате перенесенного стресса или патологического процесса. Содержащиеся в Пантокрине фосфолипиды нормализуют трансмембранный ионный обмен и оказывают стабилизирующее влияние на биомембраны.
- Таким образом, Пантокрин, оказывая нейротонизирующее действие, благодаря свойствам активного вещества: Активирует протекание ферментативных реакций; Нормализует минеральный обмен; Положительно влияет на неврологический статус; Повышает общую неспецифическую резистентность организма; Способствует повышению работоспособности и двигательной активности кишечника; Нормализует давление при артериальной гипотензии; Увеличивает тонус скелетных мышц.

- Активным веществом Пантокрин является экстракт пантов благородного оленя.
- Показания к применению Пантокрин Согласно инструкции Пантокрин показан к применению при лечении астении. В составе комплексной терапии препарат назначают для лечения неврастении и артериальной гипотензии. Кроме того, применение Пантокрин показано для профилактики и лечения у взрослых и детей хронических вялотекущих заболеваний, для повышения устойчивости организма к стрессу, физическому или умственному переутомлению. Пантокрин по отзывам эффективен в восстановительном периоде после перенесенных: Шока; Инфаркта миокарда; Травм; Оперативных вмешательств; Курсов химио- и радиотерапии.

Апилак



- Фармакологическое действие Апилак является биогенным стимулятором, препаратом с общеукрепляющим действием. Основным веществом данного препарата является апилак, который представляет собой лиофилизированное (высушенное под вакуумом при низкой температуре) маточное молочко, вырабатываемое железами рабочих пчел.
- Апилак оказывает тонизирующее, антиспастическое (снимает спазмы) и трофическое действия (влияет на усвоение тканями питательных веществ). Препарат имеет положительное влияние на регенеративные процессы и клеточный метаболизм, а также улучшает трофику тканей.
- Апилак представляет собой своеобразный комплекс биологически активных веществ, который включает в себя витамины (С, В12, В8, В6, В5, В2, В1, Н, инозитол, фолиевую кислоту), минеральные элементы (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо), 23 аминокислоты, в том числе и такие незаменимые как валин, триптофан, гистидин, метионин, а также другие биологически активные вещества.