

# Корвалтаб Метео®

Залишайтеся собою за погоди будь-якої!



**1 капсула**  
НА ДОБУ



**Екстракт  
родіоли рожевої<sup>1</sup>**



55 мг

**Екстракт лимонника  
китайського<sup>1</sup>**



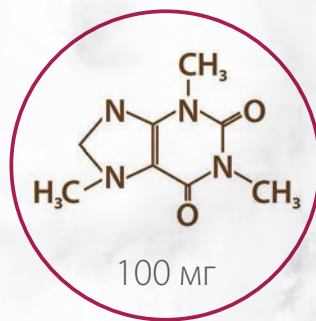
100 мг

**Екстракт  
женьшеню<sup>1</sup>**



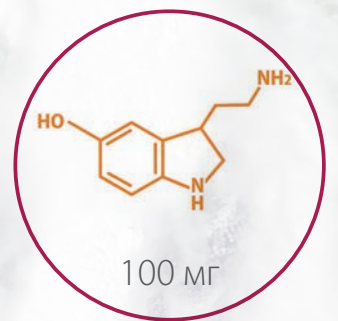
100 мг

**Кофеїн<sup>1</sup>**



100 мг

**L-теанін<sup>1</sup>**



100 мг

Поліпшує  
розумову  
діяльність та увагу<sup>1</sup>

Сприяє  
підвищенню  
працездатності<sup>1</sup>

Зменшує  
втому  
та сонливість<sup>1</sup>

Сприяє  
підвищенню опірності  
організму до зміни  
погодних умов<sup>1</sup>

**Корвалтаб Метео®.** Звіт № 3/8-A-4686-19-68302E від 22.01.2020. Реклама дієтичної добавки. Не є лікарським засобом. Перед застосуванням ознайомтеся з листком-вкладишем та проконсультуйтеся з лікарем. Інформація для медичних та фармацевтичних працівників. Є протипоказання до застосування. У разі відсутності покращення самопочуття протягом 7 днів застосування рекомендовано звернутись до сімейного лікаря щодо доцільності подальшого прийому. У разі виникнення побічних ефектів та запитань просимо звертатися до відділу фармаконагляду ТОВ «АСІНО УКРАЇНА» за адресою: бульвар Вацлава Гавела, 8, м. Київ, 03124, тел./факс: +38 044 281 2333.

1. Адаптовано з функціональних властивостей дієтичної добавки «Корвалтаб Метео» за ТУ У 10.8-30117001-009:2019, UA-СМЕТ-РІМ-042023-025

ТОВ «Асіно Україна» | бульвар В. Гавела, 8 | Київ | 03124 | Україна  
Компанія Acino Group, Швейцарія | [www.acino.ua](http://www.acino.ua)

 **acino**



О.Є. Коваленко, д.м.н., професор, Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика, м. Київ

# Рецепт енергії весни: як подолати сезонну втому

**Прихід весни – це час певного «пробудження». Природа оживає, повертаються з вирію птахи, змінюється наше суб'єктивне сприйняття світу. Ми скидаємо залишки зимової меланхолії і починаємо готуватися до позитивних змін, ніби з настанням весни розпочинається нова сторінка нашого життя – яскравіша, оптимістичніша, продуктивніша. Здається, що навесні для цього абсолютно ідеальні умови – більше світла й тепла, дні стають довшими... Однак спочатку ці зміни можуть не сподобатися нашому організму – ми можемо відчувати головний біль, утому, втрату мотивації та навіть мати проблеми зі сном. Цей стан відомий як весняна летаргія, або весняний блюз. У чому його причина, як із ним боротися і перемогти?**



О.Є. Коваленко

## Вплив сезонності на життя

На думку науковців, сезонність, систематична періодична зміна подій протягом року є критично важливими аспектами мінливості навколишнього середовища та сильно впливають на всі сфери життя організмів, котрі живуть у сезонних середовищах, а їхні фізіологічні процеси підкоряються добовим, сезонним та іншим циркадним ритмам. Сезонність відіграла ключову роль у створенні біорізноманіття та спонукала до еволюції екстремальних фізіологічних адаптацій і поведінки, як-от міграція та сплячка [1].

Ще за часів Гіпократу було помічено, що стан здоров'я залежить від сезону [2]. На сьогодні встановлено, що в людини сезонний характер мають народжуваність і смертність, інфекційні, кардіоваскулярні, психічні й інші захворювання, репродуктивна та когнітивна функції, настрої, фізична активність тощо [3-11].

## Що таке весняна летаргія?

Весняна летаргія – це стан втоми, зниження енергії, пригніченого настрою й інших пов'язаних симптомів, який з'являється в середині квітня та може продовжуватися в літні місяці; якщо ці симптоми набувають патологічного характеру, застосовують діагностичний термін «зворотний сезонний афективний розлад» [12, 13]. У західних країнах це дуже поширений стан. Наприклад, у Німеччині *frühjahrsmüdigkeit* (букв. «весняна втома») відчувають 50-75% дорослих [14].

Феномен весняної летаргії добре описаний у різних культурах. В англійських країнах відомим є вислів «Квітень – найлютіший місяць».

Це перші рядки поеми Томаса Еліота «Безплідна земля»:

*Квітень, найлютіший місяць, виганяє  
Проліски з замерзлої землі, мішає  
Спомини й бажання, розтравляє  
Гниле коріння провесняними дощами.*

А у вірші Лесі Українки «Давня весна» є такі рядки:

*Я думала: «Весна для всіх настала,  
Дарунки всім несе вона, ясна,  
Для мене тільки дару не придбала,  
Мене забула радісна весна».*

Для весняної летаргії характерними є такі ознаки та симптоми:

- загальний пригнічений настрій, відчуття смутку та безнадії;
- зниження або відсутність інтересу до звичних справ, труднощі з пошуком мотивації;
- зміна енергії, зокрема млявість або неспокій;
- безсоння й інші проблеми зі сном;
- головний біль;

- труднощі з концентрацією уваги та запам'ятовуванням інформації;
- поганий апетит, зниження маси тіла;
- незвичайне збудження або дратівливість, відчуття гніву чи агресії;
- у тяжких випадках – думки про смерть або самогубство [15, 16].

## Що спричиняє весняну летаргію?

Хоча всі причини весняної летаргії не є остаточно зрозумілими, доведено, що провідну роль все ж таки відіграє нейрогормональний чинник, зокрема гормональний дисбаланс, за рахунок центральної дисрегуляції адаптивних функцій організму, відповідальною за які є лімбічна система головного мозку. Згідно із цією гіпотезою, взимку в організмі вичерпуються запаси «гормона щастя» (серотоніну) й «гормона мотивації» (дофаміну), а це полегшує дію «гормона сну» (мелатоніну) [12, 17]. Коли навесні дні стають довшими, циркадні ритми організму також змінюються: перебудовується рівень гормонів, продукується більше ендорфінів, тестостерону й естрогенів. Ця зміна створює стресове навантаження на організм, який реагує відчуттям втоми [12]. Крім того, підвищення температури повітря пов'язане зі зниженням артеріального тиску внаслідок вазодилатації, що суб'єктивно може проявлятися втомою. Певну роль може відігравати й харчування: взимку споживається багато калорій, жирів, вуглеводів, а в період гормональної перебудови організм потребує більше вітамінів і білків [12].

До факторів ризику весняної втоми належать стать (у жінок зустрічається частіше, але чоловіки зазвичай мають тяжчі прояви), великий депресивний розлад із сезонною залежністю в сімейному анамнезі, біполярний розлад в особистому анамнезі, зміна графіка роботи, низька самооцінка через негативне сприйняття свого тіла (наприклад, у разі надмірної маси тіла) [18, 19].

## Як подолати весняну втому?

Запорукою хорошого самопочуття навесні (як і будь-якої пори року) є здоровий спосіб життя: збалансоване харчування, дотримання режиму роботи та відпочинку, відмова від алкоголю й куріння, регулярні фізичні навантаження. З огляду на імовірний патогенез для деяких пацієнтів може бути корисним тривале перебування в затемнених місцях, як-от у кіно-театрі. За спекотної погоди в приміщеннях варто користуватися кондиціонером [19]. Світовий досвід доводить, що велике адаптивне значення мають практики, що походять зі східної медицини, як-от йога, цигун, медитація, немедикаментозне лікування (акупунктура, точковий масаж тощо). Не слід забувати про такі чудові активності, як улюблене хобі, живе спілкування з друзями та тваринами (анімалотерапія).

Незважаючи на те що дисбаланс серотоніну в головному мозку є одним із потенційних механізмів розвитку сезонної втоми, селективні інгібітори зворотного захоплення, згідно з Кокранівським оглядом, не мають переконливих доказів ефективності, крім того, 27% пацієнтів достроково припиняють їх приймати через побічні ефекти [20].

Весняна летаргія є одним із проявів метеочутливості – дезадаптивної реакції організму на зміни погодних умов. Отже, для лікування цього синдрому, а також із метою профілактики варто застосовувати адаптогени – речовини рослинного походження, котрі допомагають організму пристосуватися до різноманітних стресів [21]. Ефективність більшості з них перевірена тисячоліттями і знайшла своє достойне місце в трактатах давньосхідної медицини, з успіхом використовується на сучасному етапі не тільки в Азії, а й в країнах Європи, Північної та Південної Америки, Австралії. До таких адаптогенів належать кофеїн, L-теанін, лимонник китайський, родіола рожева та женьшень.

**Кофеїн** – стимулятор центральної нервової системи класу метилксантинів (регулює баланс серотоніну та дофаміну в головному мозку), яка порушується при весняній втомі; підсилює

фізичні й розумові здібності організму [22, 23]. Крім того, вживання кофеїну в умовах яскравого освітлення зменшувало рівні мелатоніну [24].

**L-теанін** – натуральний компонент чаю; модулює різні функції головного мозку, зокрема, значно підвищує  $\alpha$ -ритм, який асоціюється з розслабленим станом, а також пильності та спокою без супутньої сонливості [25]. У головному мозку L-теанін підвищує рівні серотоніну та дофаміну [26]. Клінічні дослідження показали, що L-теанін є ефективним і безпечним для зменшення симптомів пригніченого настрою й асоційованої когнітивної дисфункції [27].

**Лимонник китайський** (*Schisandra chinensis*) традиційно використовується як тонізуючий засіб, зменшує фізичну й розумову втому, покращує загальне самопочуття [28].

**Родіола рожева** (*Rhodiola rosea*) найліпше відома своїм антистресовим ефектом [29]. У численних дослідженнях продемонстровано здатність екстракту родіоли зменшувати депресивні симптоми та стрес-індуковану втому, покращувати когнітивні функції, якість життя [30-33]. Родіола рожева є ефективною при сезонному афективному розладі [34].

**Женьшень звичайний** (*Panax ginseng*) збільшує розумову працездатність і стійкість до фізичних навантажень; рекомендований для лікування стрес-індукованих депресивних симптомів [35-37]. Імовірним механізмом дії екстракту женьшеню є збільшення рівнів серотоніну в гіпокампі, що пояснює його патофізіологічну роль у лікуванні сезонної втоми.

Засоби, що містять комбінацію зазначених адаптогенів, сприяють підтриманню нормального функціонального стану кардіоваскулярної, центральної та периферичної нервової систем в осіб, які мають підвищену чутливість до різних видів атмосферних впливів, зокрема тих, що спостерігаються за зміни сезонів. Велике значення має компланс у застосуванні лікування, тому саме ефективне поєднання тонізуючих й адаптогенних властивостей цих речовин поліпшує розумову діяльність та увагу, зменшує втому і сонливість, сприяє підвищенню працездатності й опору організму до стресових ситуацій, фізичних навантажень, несприятливих впливів зовнішнього середовища, змін погодних умов, зокрема в осіб, котрі мають нейросудинну дистонію, астеничні стани, емоційні розлади, неврастенії; при зниженій розумовій і фізичній працездатності сприяє підтриманню нормальної якості життя в метеочутливих осіб [38].

У дослідженнях, які продемонстрували ефективність і безпеку зазначених адаптогенів, тривалість лікування становила від декількох днів до  $\geq 3$  міс; це свідчить про можливість курсового застосування засобів на їхній основі для профілактики чутливості до зміни сезону, а також за потреби в разі короткочасних метеорологічних коливань, за появи характерних симптомів або в ситуаціях, коли потрібно підвищити розумову чи фізичну працездатність. Варто зазначити, що засоби, котрі містять кофеїн, не слід вживати пацієнтам із порушеннями сну.

Якщо весняна втома зберігається тривалий час, варто звернутися до лікаря на поглиблене обстеження з метою виключення серйозних хронічних захворювань, котрі можуть мати схожі симптоми, зокрема великого депресивного розладу.

**Отже, зміна сезону є потужним стресовим чинником, який у багатьох людей проявляється зниженням енергії та пов'язаними симптомами. «Рецепт» подолання сезонної втоми – дбайливе ставлення до власного здоров'я впродовж усього року й особливо навесні. Втім, сучасні умови життя не завжди дозволяють збалансовано харчуватися, дотримуватися режиму роботи та відпочинку, регулярно займатися фізичними вправами. В таких ситуаціях пристосуватися до сезонних зовнішніх і внутрішніх коливань допоможуть адаптогени, котрі зменшують прояви метеочутливості. Зрештою, весна може бути такою, як її описують інші рядки Лесі Українки:**

*Знов весна і знов надії  
В серці хворім оживають,  
Знов мене колишуть мрії,  
Сни про щастя навівають.  
Весна красна! Любі мрії!  
Сни мої щасливі!*

Список літератури знаходиться в редакції.



Чоловік дремає весною. Центр міста Кардіфф, Уельс

Джерело: [https://en.wikipedia.org/wiki/Springtime\\_letargy](https://en.wikipedia.org/wiki/Springtime_letargy)