

# Весенние печали: комфортное решение

*В сылокотное весеннее межсезонье нам часто кажется, что снег не растает никогда, а солнца мы больше не увидим. Но вот первые робкие лучи, пробиваясь из-за туч, возвещают о том, что зима наконец закончилась, а мы почему-то не радуемся. Нет сил и желания...*

Современный ритм жизни позволяет человеку успевать многое, вот только времени на полноценное восстановление сил, затраченных на реализацию всего вышеозначенного, отводится самый минимум. И по закону перехода количества в качество в самый неподходящий момент – Весна! Солнце! Птицы поют! – нас одолевают три «У»: усталость, уныние, угрюмость.

## Примета времени

Маркером сезонной меланхолии может служить то, что выраженность ее проявлений практически не зависит от объема нагрузки – физической, психологической, интеллектуальной.

“ **Подавленное настроение + апатия + снижение работоспособности + утрата желания радоваться =**  
**СЕЗОННАЯ ДЕПРЕССИЯ** ”

Пессимистический взгляд на окружающий мир, утрата интереса к происходящему не только существенно снижают качество жизни человека, но и не лучшим образом сказываются на его общем самочувствии. Еще один огорчительный момент состоит в том, что на фоне сезонной депрессии может повышаться аппетит. Человек интуитивно отдает предпочтение пище, богатой углеводами, что существенно повышает энергетическую ценность рациона. Последнее обстоятельство, в свою очередь, грозит лишними килограммами и новыми переживаниями.

## Комплексное решение

Избавление от сезонной депрессии требует определенных усилий, но главное – желание и вера. Наиболее эффективен комплексный подход к решению этой проблемы. Специалисты определили составляющие успешной программы по преодолению весенней хандры: здоровый образ жизни, соблюдение режима дня, рациональное питание, арома- и фитотерапия.

## Фитозащита от сезонного уныния

Лекарственные растения, влияющие на эмоциональную сферу, – зверобой, валериана, мелисса, боярышник, хмель – хорошо известны, а их эффекты достаточно изучены. Лидером в лечении эмоциональных расстройств, бесспорно, является зверобой продырявленный (зверобой исколотый, пронзенный, зверобой

обыкновенный) – одна из «главных» лекарственных трав, по поверью, излечивающая 99 болезней. С давних пор она применялась для лечения «меланхолии». Интересно, что в народе зверобой еще называют «хворобоем». В древности этой траве, кроме целебных, приписывали и магические свойства. Считалось, что зверобой обеспечит хорошее самочувствие и прекрасное расположение духа, а также защитит от негативной энергетики.

## Достаточно 1 таблетки

Прошедшие проверку временем лекарственные растения в эпоху химически синтезированных препаратов находят новые точки приложения, обеспечивая эффективное и безопасное терапевтическое решение. Например, в Германии препараты на основе зверобоя продырявленного широко назначаются при легкой и умеренной депрессии, в том числе сезонной. Основанием для подобного подхода стали данные исследований, которые показали, что антидепрессивный эффект экстракта зверобоя сопоставим с действием синтетических антидепрессантов, применяемых в клинической практике, а безопасность – намного выше. Кроме того, применение растительных антидепрессантов позволяет больным избежать своеобразной стигматизации – психически больной.

На украинском фармацевтическом рынке в группе растительных антидепрессантов ярко представлен препарат Лайф 900 компании Esparma GmbH (Германия) – растительный антидепрессант на основе травы зверобоя. Лайф 900 – единственный в Украине препарат зверобоя, который содержит 900 мг стандартизированного экстракта зверобоя в 1 таблетке. Это суточная дозировка, рекомендованная экспертами ВОЗ для лечения легких и умеренных депрессивных расстройств. Поэтому Лайф 900 принимается 1 раз в сутки, что удобно для пациентов и, следовательно, повышает их приверженность к лечению, соблюдению режима лечения и позволяет полностью пройти необходимый курс лечения.

Лайф 900 благоприятно воздействует на функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы, улучшает настроение, повышает психическую и физическую работоспособность, возвращает интерес к жизни и чувство радости. Его эффективность и безопасность доказана в многочисленных клинических исследованиях. А безрецептурный статус препарата позволяет провизорам первого стола рекомендовать Лайф 900 самостоятельно. 