

Природное усмирение стресса: растительная комбинация на страже сна

В современном постоянно изменяющемся мире избежать стресса практически невозможно. И хотя, по сути своей, стресс считается адаптивной реакцией, при избытке стрессогенных факторов и неспособности найти выход из сложившейся непростой ситуации на арене появляются негативные последствия влияния стрессоров, способных подорвать психическое и физическое здоровье человека.

Стресс приходит отовсюду, делая нас растерянными, злыми или встревоженными. Вместе с тем на нестандартную ситуацию у каждого индивидуума имеется своя реакция и свой способ ее решения. В одном случае обстоятельства выступают серьезным мотивирующим фактором, в другом – они выбивают человека из седла, нанося удар по его эмоциональной, физической и социальной сфере. Когда говорят о переизбытке стрессовых ситуаций, нейрофизиологи выделяют три вида реакций. В одном случае возникает злость и ажитация, в другом – развивается депрессивная реакция, в третьем – стрессоры просто «парализуют» человека, который перед горой проблем теряет способность что-либо делать.

Признаки и симптомы перегруженности стрессом разнообразны. Стресс воздействует на мысли, тело, поведение. Человек, попавший под груз тяжелых обстоятельств, выглядит обеспокоенным и встревоженным, имеет проблемы с памятью, суждениями и концентрацией, раздражен и напряжен. Он все критикует, постоянно неудовлетворен и одинок. К тому же у него имеются и физические страдания: мышечные спазмы и болевые ощущения в шее и спине, частые головные боли, нарушение работы пищеварительного тракта (диарея или запор), потливость, частое сердцебиение, нарушение работы репродуктивной функции. Особенно часты поведенческие изменения – возникают проблемы с аппетитом, сном, выполнением профессиональных обязанностей, появляется пристрастие к алкоголю, табаку, азартным играм.

Вместе с тем стоит помнить, что стресс – довольно сложный феномен, поскольку он является субъективным. Так, схожие обстоятельства для одних – дистресс, для других – увлекательный квест. Не стоит забывать, что симптомы, которые характерны для стресса, также могут быть вызваны и другими психическими проблемами. В то же время доказана связь между стрессом и определенными эмоциональными и физическими расстройствами, такими как депрессия, тревога, инфаркт миокарда, инсульт, гипертония. Особенно чувствительна к стрессу иммунная система – ее расстройство ведет к повышенной восприимчивости к вирусным инфекциям, аутоиммунным заболеваниям (ревматоидный артрит, рассеянный склероз), а также раку (S. Segerstrom, 2004). Кроме того, стресс оказывает прямое воздействие на кожу (сыпь, атопический дерматит, экзема, псориаз), желудочно-кишечный тракт (пептическая язва, синдром раздраженной толстой кишки, язвенный колит), нервную систему, способствуя развитию нарушений сна, а также дегенеративных заболеваний, в частности паркинсонизма.

Головной мозг – ключевой орган, который отвечает на стресс, поскольку именно там происходит детерминация потенциальных угроз, а также формируются физиологический и эмоциональный ответы организма, имеющие адаптивный или деструктивный характер. Показано, что в ответ на стресс мозг активирует несколько нейропептидных секреторных систем. В частности, происходит стимулирование выделения кортикостероидных гормонов, которые, оказывая обратное

воздействие на структуры головного мозга, связываются со специфическими нуклеарными рецепторами и обеспечивают транскрипционную регуляцию. Воздействуя на гены-мишени, кортикостероиды функционируют как выключатели, ответственные за системный нейронный ответ, лежащий в основе поведенческой адаптации на стресс. Так, в некоторых случаях у генетически предрасположенных индивидуумов при определенных неблагоприятных обстоятельствах нарушение этого контролирующего механизма приводит к возникновению стресс-ассоциированных заболеваний головного мозга (E. de Kloet, 2005).

В целом описан разнообразный спектр стресс-медиаторов, включающий в себя нейротрансмиттеры (норадреналин, серотонин), пептидные гормоны (кортикотропин-стимулирующий гормон, вазопрессин) и, собственно, стероидные гормоны. В своем обзоре, посвященном анализу регуляторных механизмов, работающих во время стресса, M. Joels и соавт. (2009) назвали функционирование этого сложного комплекса медиаторов нейро-симфонией. По мнению авторов, нет ничего удивительного, что в случае хронического стресса в работе этого оркестра возникают дерегуляционные процессы, ведущие к развитию стресс-ассоциированных расстройств, таких как, к примеру, депрессия и тревога.

Следует помнить, что, идентифицируя угрозу, человеческий мозг активирует сигнальную систему для своей защиты, позволяющую в полной мере подготовиться к полноценному ответу на нее. Как известно, этот механизм функционирует по принципу «бей или беги». Решив проблему, система должна возвратиться в спокойное расслабленное состояние. Однако бесконечно повторяющийся стресс в жизни современного человека не дает ему возможности пополнить резервы, способствуя таким образом их истощению. Поэтому очень важно научиться управлять стрессом, что позволит организму в итоге восстановить свою защитную систему.

В ином случае нервная система пребывает в режиме повышенной опасности, и со временем высокий уровень стресса оборачивается серьезными проблемами со здоровьем.

Ученые говорят: «не стоит ждать завтра, пока стресс нанесет непоправимый удар, существенно ухудшив качество жизни, – практиковаться в редукации явления стресса нужно уже сегодня».

Стресс-редуцируемых техник великое множество. Одним людям помогают дыхательные методики, массаж, йога. Другие для себя находят полезными медитации, социальные, поведенческие интервенции, а также пребывание на природе. Вместе с тем врачи напоминают, что взять стресс под контроль очень тяжело без соблюдения здорового образа жизни – диеты, регулярных физических упражнений, достаточного сна. Следует напомнить, что именно во время сна, когда активно работают анаболические механизмы, происходит восстановление резервов.

А как быть, если стресс вызвал инсомнию? В некоторых случаях медицинское сообщество прибегает к медикаментозной коррекции сна, используя достижения альтернативной медицины. Использование в подобных случаях классических снотворных выглядит неоправданным шагом. Обеспечить существенно мягкий эффект, не тревожась о возникновении побочных явлений (в частности о привыкании), могут растительные препараты. К примеру, для коррекции симптомов и явлений, вызванных эмоциональным и физическим перенапряжением, в Великобритании врачи активно прибегают к подсказкам «Гомеопатического справочника Миранды Кастро при стрессе».

Среди широкого разнообразия растительных препаратов, применяемых в неврологии, выраженным воздействием на нервную систему, обеспечивая успокоительное и восстанавливающее действие, обладает овес посевной (*Avena sativa*), страстоцвет (*Passiflora incarnata*), жасмин (*Gelsemium*), а также игначия (*Ignatia amara*).

Стоит отметить, что об эффективности овса посевного упоминалось еще в Аюрведическом сборнике «Травы от тревоги». Вместе с тем сегодня его возможность оказывать успокаивающее влияние на нервную систему подтверждено учеными. Богатый магнием, фосфором, хромом, железом, кальцием, витаминами группы В овес посевной при регулярном употреблении является хорошим питательным компонентом для истощенной нервной системы – при депрессии, эмоциональной травме, хронической усталости (Hoffman, 2003). В работе Rose (2010) показано, что овес посевной позволяет улучшить настроение, снизить тревожность, нормализовать сон у пациентов, испытывающих ежедневный стресс.

В рекомендациях британской фитоакадемии говорится, что, комбинируя *Avena sativa* с *Passiflora incarnata*,

можно получить более выраженный эффект в контексте облегчения мышечного напряжения и тревоги. Кроме того, сочетание данных компонентов помогает улучшить качество сна даже за короткий срок их использования. Как лекарственное растение страстоцвет начали использовать в XVI веке в Южной Америке и Европе. В предыдущих исследованиях были продемонстрированы седативное, анксиолитическое и антиконвульсивное действия, которые *Passiflora incarnata* оказывает на нервную систему. В то же время K. Jawna-Zboinska (2016) отметила дозозависимую особенность страстоцвета редуцировать проявления стресса. В биохимических исследованиях на молодых особях мужского пола крыс линии Wistar было обнаружено снижение концентрации глутаминовой кислоты в гиппокампе, уменьшение уровня серотонина и норадреналина в корковых отделах, с одновременным повышением концентрации их метаболитов. Все это позволило ученой предположить, что механизм действия *Passiflora incarnata* обусловлен ее взаимодействием с ГАМК-рецепторами.

Ярко выраженный анксиолитический эффект имеет также и *Gelsemium*, который известен как средство от страха. Его назначают, когда страх просто парализует человека – конечности не слушаются, а голова «не варит». Поэтому назначение препаратов жасмина эффективно перед публичными выступлениями, интервью, визитом к стоматологу и т.п. К тому же многие профессиональные артисты, у которых перед выходом на сцену появлялись фобические явления, прибегали к помощи данного вещества, дабы при появлении на публике их «не парализовало».

Вместе с тем при повышенной тревожности, которая сопровождается грустью, одиночеством, неудовлетворенностью жизнью, критичизмом, в гомеопатической практике обращались за помощью к препаратам игначии (*Ignatia amara*), которая неплохо зарекомендовала себя у пациентов с истерией. Игнацию горькую, или стрихнос, называют еще стрихниновым деревом. В гомеопатии используются толченые семена растения. Препарат применяется как для моно-, так и для комплексной терапии, полученная вытяжка игначии используется в разведении от 3 до 30. Считается, что эмоциональный стресс является одним из удачных мест для успешного применения данного вещества.

Комбинация четырех вышеописанных компонентов собрана в препарате Цефанейро, главным показанием для назначения которого определено нервное возбуждение (иначе – стресс), сопровождающееся нарушением сна. Действие препарата обусловлено эффектами его составляющих компонентов и большей степенью направлено на нервную систему, на которую этот квартет оказывает успокаивающее воздействие.

Подготовил **Виталий Мохнач**





Цефанейро

Cefaneuro

Спокій від природи



- натуральний заспокійливий засіб
- для дорослих та дітей від 1 року
- не викликає звикання
- не викликає сонливості протягом дня
- простий режим дозування

Скорочена інструкція для медичного застосування лікарського засобу ЦЕФАНЕЙРО

Склад: діючі речовини: 1 т. містить Avena sativa Ø 30 mg, Gelsemium trit. D4 30 mg, Ignatia trit. D4 30 mg, Passiflora incarnata Ø 30 mg, допоміжні речовини: лактози моногідрат, магнію стеарат. Фармакологічні властивості. Дія препарату обумовлена діючими речовинами, що входять до його складу, та виразно спрямована на нервову систему. Цефанейро чинить заспокійливу дію. Показання. Відповідно до принципів гомеопатії. Серед них: нервові збудження з розладами сну. Протипоказання. Підвищена індивідуальна чутливість до компонентів препарату, вагітність та годування груддю. Спосіб застосування та дози. Дозу і тривалість лікування визначає лікар індивідуально. Якщо не призначено іншу дозу, у випадку гострих станів дорослим слід приймати по 1 таблетці щопівгодини або щогодини, але не більше 6 разів на добу. У випадку хронічного перебігу захворювання приймати по 1 таблетці 1–3 рази на добу. Таблетку розчиняють у роті для покращення її ефективності. Застосовувати препарат більше одного тижня можна тільки після консультації з лікарем. Консультація з лікарем також потрібна у випадку, якщо, на думку пацієнта, ефективність препарату надто висока або надто низька. Діти. Перед застосуванням препарату слід проконсультуватися з лікарем. Препарат можна застосовувати дітям віком від 1 року. Тривалість курсу лікування залежить від перебігу захворювання та визначається лікарем індивідуально. Дітям віком 1–6 років слід приймати не більше половини дози для дорослого. Дітям віком 6–12 років слід приймати не більше ¼ дози для дорослого. Для дітей віком від 1 до 6 років таблетку можна подрібнити або розчинити у воді. Передозування. Про випадки передозування не повідомлялось. Побічні реакції. Не виявлені. На початку лікування гомеопатичним препаратом можуть тимчасово посилитись наявні симптоми, що потребує консультації лікаря. При індивідуальній непереносимості будь-якого компонента препарату можливі реакції гіперчутливості. Р. п. № UA/14251/01/01