

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я

УДК 577.391.621.375.8:615.35

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ НЕРВОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЗАСОБАМИ ФІТОТЕРАПІЇ

Ганич Т.М., Ганич О.М., Керекеш Є.А., Ганич М.М.

Ужгородський національний університет, м. Ужгород

Ключові слова: нервові порушення, нейролептики, фітотерапія

Актуальність проблеми. В постчорнобильський період та в умовах частих стихійних катастроф чимала кількість населення зазнала важких стресових потрясінь, що не могло не позначитись негативно на регуляторній діяльності нервової та інших систем.

Серед основних регуляторних систем людського організму прийнято виділяти нервову, ендокринну, імунну, антиоксидантну системи, а також систему забезпечення тканин киснем та вітамінний профіль.

До найбільш чутливих систем організму належить нервова система. Порушення нервової регуляції найчастіше виявляється у вигляді: підвищеної збудливості, порушення сну, збентеженості або, навпаки, швидкій втомлюваності, слабкості, загальмованості, депресії. Наш багаторічний клінічний практичний досвід дозволяє поділитись досвідом можливої корекції деяких порушень в нервовій діяльності людини за допомогою натуральних засобів – лікарських рослин [1-3].

Усі лікарські рослини (ЛР), що застосовуються для регуляції (профілактики чи лікування) легких порушень нервової діяльності, розподілено нами на три групи:

1. ЛР заспокійливої (седативної) дії;
2. ЛР – психостимулятори і ноотропи;
3. ЛР – антидепресанти.

Рослини заспокійливої (седативної) дії.

Загальні зауваження:

- рослини мають також вегетотропну дію, тобто м'яко впливають не тільки на вищі нервові центри, але й на центри вегетативної регуляції (на рівні гангліїв, волокон);

- послаблення проявів безсоння, що часто спостерігається при застосуванні цих ЛР, пов'язане не з прямою гіпнотичною (снодійною) дією, а з непрямими ефектами (зняття тривоги, напруги, вторинне покращення засипання тощо).

Представники (ефективні і при монотерапії, але кращим є поєднане застосування 2-3 трав): валеріана, хміль, собача кропива, синюха голуба, півонія, липа, м'ята, глід, кава-кава та ін.

Деякі рослини даної групи можна назвати психогармонізаторами. Вони, завдяки наявності у них певних речовин, здатні, в залежності від потреб організму, м'яко заспокоювати або дещо підвищувати тонус організму. Це: чебрець, материнка, пелюстки червоної троянди, верес, іван-чай.

ЛР психостимулятори і ноотропи (покращують діяльність кори головного мозку).

Загальні зауваження:

- розрізняють основну (за більш вираженою дією) і додаткові (за більш м'якою дією) підгрупи даних ЛР. Лікарські рослини основної групи достатні для використання в монотерапії;

- окрім психічної стимуляції, вони забезпечують також фізичну стимуляцію, покращення фізичного тону і працездатності. Тому ці ЛР привильніше називати психофізичними стимуляторами або енерджайзерами;

- дані рослини підвищують адаптацію, стійкість організму в цілому та його регуляторних систем зокрема до несприятливого впливу екології, алкоголю, інших агентів, тому ці рослини (основної групи) ще називають адаптогенами;

- адаптогенний ефект включає: регулюючий вплив на імунну систему, антиоксидантну дію, активацію метаболізму, обміну речовин та підтримку роботи гормональної системи в цілому;

- ноотропна дія полягає в покращенні пам'яті, уваги, концентрації, асоціативної функції головного мозку.

Представники.

А. Основна підгрупа - власне адаптогени і енерджайзери: женьшень, родіола рожева, лимонник китайський, аралія маньчжурська, левзея, елеутерокок, гуарана, гваякія, гінкго, кола, меншою мірою - кава та чай.

Особливості дії цих ЛР:

- діючі речовини - різні види глікозидів (сапоніни та ін.), іноді - пуринові алкалоїди;

- можлива різна індивідуальна чутливість (на 15-20% людей адаптогени діють, навпаки, заспокійливо, а не збудливо); особливості дії залежать також від дози;

- відмічені сезонні коливання ефективності дії: більша ефективність восени та взимку, менша - влітку, в спеку;

- при надмірному вживанні та у деяких хворих людей можливі небажані реакції: підвищення артеріального тиску (у осіб, схильних до цього), підвищення температури (на фоні гострих запальних станів), безсоння (у збудливих осіб), провокування епілептичних приступів (у епілептиків) тощо;

- при тривалому (\geq місяця) застосуванні цих ЛР в дитячому віці можлива деяка стимуляція

статевого розвитку, тому для даного контингенту ми рекомендуємо тільки короткі курси енерджайзерів, медичний контроль та індивідуалізацію доз.

Б. Додаткові групи ЛР стимулюючої дії (недостатні для монотерапії, дають м'яку тонізуючу дію, помірне покращення самопочуття та працездатності при більш тривалому прийомі):

- ЛР з вмістом гірких глікозидів (ароматичних гіркот): коріння оману, любистка, цикорію, ангеліки, кульбаби, лепехи (аїру), топінамбуру, селери, а також золототисячник, ялівець, парило звичайне, полин та ін.;

- ЛР з вмістом деяких летких ефірних олій. особливо при застосуванні у вигляді екстрагованих ефірних олій: гвоздична, мускатна олії, кориця, пачулі, іланг-іланг, аніс, коріандр, а також рослини з підгрупи психогармонізаторів (чебрець, материнка, червона троянда та ін.);

- ЛР з вмістом різних вітамінів: плоди обліпихи, аронії, шипшини, глоду, лісові ягоди, пророслі зерна зернових культур і т. д.

ЛР – антидепресанти. Власне, дана група рослин не є самостійною групою, оскільки ЛР з антидепресивною дією виявляють водночас заспокійливу або тонізуючу дію на психіку:

А. Антидепресанти з м'якою заспокійливою дією: звіробій, меліса, валеріана, гіркий апельсин, материнка, хміль, буквиця, овес та ін.;

Б. Трави-психостимулятори, які мають і м'яку антидепресивну дію: перш за все: ЛР з вмістом сапонінових глікозидів (женьшень, аралія, лимонник, родіола і т. д.) та ароматичних гіркот (корені аїру, кульбаби, любистка, цикорію, пастернака, золототисячник).

Підгрупи А чи В вибираємо в залежності від потреби супутньої заспокійливої чи тонізуючої дії.

Аптечні фітопрепарати для корекції м'яких нервових розладів:

А. Заспокійливої дії: ново-пасит (пасифлора,

валеріана, глід, хміль, меліса, бузина та незначна кількість м'якодіючих біостимуляторів); саноса (валеріана, хміль), персен форте (валеріана, м'ята, меліса), подібні за складом валідол, корвалдин, валокордин; спиртові настоянки окремих названих трав та багато інших;

Б. Тонізуючої, стимулюючої дії: геріатрік фарматон (женьшень і комплекс природних вітамінів), гінкор-форте і танакан (препарати з вмістом біофлавоноїдів гінго), комплексний засіб енерготонік доппельгерц (переважно тонізують – розмарин, дудник, а також вітаміни, холін, м'яко зменшують збудливість – валеріана, хміль, меліса, глід). Існує і багато інших засобів з вмістом енерджайзерів, гірких компонентів, вітамінів і макроелементів.

Наші рекомендації зборів трав для регуляції нервової діяльності.

А. При переважанні збудливості, дратівливості, безсоння, істеричних проявів: заспокійливі рослини (м'ята, хміль) плюс полівітамініні рослини як додатковий компонент (шипшина).

Приймати по 50-100 мл узвару чи водного настою 2 рази на день, у тому числі на ніч протягом 30 днів, 2-3 курси на рік;

Б. При переважанні виснаження, загальної слабкості, депресивного настрою, загальної гіпотонії тощо: трави-психостимулятори з основної (женьшень) та додаткових (корінь любистку, обліпиха) підгруп. Приймають 1-2 рази на день, перш за все ранком, протягом 15-30 днів. Іноді застосовують двофазну терапію: зранку і в обід - психостимулятори (елеутерокок або ін.), на ніч заспокійливі ЛР (м'ята).

Висновок. Таким чином, фітотерапія на сьогодні є одним з ефективних, доступних та порівняно дешевих засобів для широкої профілактики та лікування нервово-психічних розладів у людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ганич О. М. Твоє здоров'я в твоїх руках. - Ужгород: "Поличка "Карпатського краю", 1996. – 408 с.
2. Ганич О. М., Білас Б. М. Екологія, природне харчування, здоров'я. -Ужгород, 2000. – 373 с.
3. Ганич Т. М. Радіація. Здоров'я. Радіопротекція. - Ужгород: "Поличка "Карпатського краю", 1996. – 408 с.

SUMMARY

CORRECTION OF THE VIOLATIONS OF NERVOUS REGULATION BY MEANS OF PHYTOTHERAPY

Hanych T.M., Hanych O.M., Kerekesh E.A., Hanych M.M.

Practical recommendations as to the usage of phytotherapy in neuropsychic disturbances in patients are given.

Key words: neurotic disturbances, neuroleptics, phytotherapy