



УДК 615.322

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ, ЩО ВОЛОДІЮТЬ АДАПТОГЕННИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ

Студ. Удовенко М.Б.

Наук. керівник доц. Тарасенко Г.В.

Київський національний університет технологій та дизайну

Однією з головних проблем нашого сучасного світу є нестача енергії, яка необхідна кожній людині. Через напружений графік роботи та активний ритм життя близько 50% людей знаходяться в стані балансування між здоров'ям і хворобою, що характеризується підвищеною стомлюваністю, хронічною втомою, слабкістю, дратівливістю, головними болями, частими захворюваннями, зниженням життєвого тону. Коли захисні сили організму ослаблені, достатньо невеликого «поштовху», щоб маятник хитнувся в бік хвороби.

Адаптогени – це природні енергетики, препарати рослинного і тваринного походження, що володіють стимулюючою та тонізуючою дією. Їх терапевтичний ефект особливо помітний на тлі втоми, а сам механізм дії адаптогенних препаратів пов'язаний з їх активним впливом на обмінні процеси, що відбуваються в нашому організмі.

Механізм дії адаптогенів пов'язаний з відновленням втрачених параметрів організму і приєднанням нових резервів за рахунок впливу на роботу нейроендокринної, імунної та серцево-судинної системи. До безумовних переваг природних адаптогенів є їх мала токсичність, відсутність у людини негативних наслідків і звикання до них в наслідку їх тривалого застосування, широкий спектр терапевтичної дії. Рослинні адаптогени підвищують рівень фізичної працездатності у здорових людей, стійкість організму до різних негативних впливів на нього, знімають загальне відчуття втоми і покращують самопочуття. Під дією адаптогенів, при виконанні будь-якої фізичної м'язової роботи, наш організм найбільш економно витрачає свої енергетичні ресурси.

До препаратів рослинного походження, що містять адаптогени належать – настоянка і рідкий екстракт женьшеню, настоянка аралії, рідкий екстракт елеутерококу, настоянка лимонника, рідкий екстракт левзеї, сапарал, екдистерон, настоянка і рідкий екстракт ехіноцеї, екстракт рідкий родіоли рожевої, настоянка заманихи, настоянка стеркулії, иммунал.

Препарати на основі женьшеню перешкоджають розвитку втоми і загальної слабкості, надають тонізуючу дію на організм, підвищують працездатність, активізують обмін речовин, сприятливо впливають на стан печінки і покращують кольоровий зір. Найчастіше препарати женьшеню випускаються у вигляді настоянки або порошку в таблетках і капсулах.

Екстракт елеутерококу застосовується за тими ж показаннями, що і препарати женьшеню. Але разом з тим, елеутерокок володіє більш вираженими антигіпоксичними, антистресовими, радіозахисними та антиоксидантними властивостями в порівнянні з тим же женьшенем. Також помічено здатність елеутерококу підвищувати гостроту зору і покращувати кольоровий зір. Хороші результати дає застосування екстракту елеутерококу при профілактиці простудних захворювань.

Відмінною особливістю лимонника, в порівнянні з іншими адаптогенами, є його великий вплив на процеси збудження в центральній нервовій системі, який не поступається за силою своєї дії багатьом допінговим препаратам. Крім того, лимонник використовується в якості своєрідного біостимулятора дихальної та серцево-судинної системи, для підвищення працездатності, для прискореного відновлення організму після великих фізичних навантажень. Препарати лимонника китайського здатні покращувати зір при короткозорості, глаукомі та інших очних захворюваннях. Протипоказаний при гіпертонії, нервовому перезбудженні і безсонні.

Адаптогени особливо необхідні багато і активно працюючим людям, операторам ПК, людям, які працюють на шкідливих виробництвах і в складних кліматичних умовах. Адаптогени рекомендовано приймати під час епідемій, при зміні часових поясів та кліматичних умов, тривалих поїздках та перельотах.