

*ФГБОУ ВО ОрГМУ Министерства здравоохранения РФ
Кафедра неврологии*

Растительные адаптогены

Подготовил: студент 404 группы

Лечебного факультета

Никогосян Н.Р.

Научный руководитель:

К.мед.н. доц. Аптикеева Н. В.

Введение



- Адаптацией называют процесс приспособления организма к меняющимся условиям существования. Влияние окружающей среды на человека складывается из непрерывного ряда психологических, физических и химических воздействий. Поэтому, чтобы поддерживать постоянство внутренней среды, то есть гомеостаз, наш организм отвечает на эти воздействия непрерывными изменениями интенсивности обмена веществ.
- *Актуальность.* Природой у человека заложены высокие способности приспособления к постоянно меняющимся условиям существования. Но они не безграничны, и при одновременном воздействии многих неблагоприятных факторов этих способностей становится недостаточно.

Адаптогены

- В этих условиях на помощь организму приходят лекарства, которые мы называем адаптогенами. По определению *адаптогены* — это лекарственные средства, которые повышают неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (температурным колебаниям, кислородному голоданию).

6 САМЫХ ЛУЧШИХ АДАПТОГЕНОВ

 ЭЛЕУТЕРОКОКК	 РОДИОЛА РОЗОВАЯ	 КОРДИЦЕПС
 МАКА ПЕРУАНСКАЯ	 ЖЕНЬШЕНЬ	 АШВАГАНДА

ЧТО ДЕЛАЕТ АДАПТОГЕНЫ ТАКИМИ ОСОБЕННЫМИ, ТАК ЭТО ТОТ ФАКТ, ЧТО ОНИ ПОМОГАЮТ МОДУЛИРОВАТЬ СТРЕССОВУЮ РЕАКЦИЮ ОРГАНИЗМА. ВАШ ОРГАНИЗМ И РАЗУМ БУКВАЛЬНО СОХРАНЯЮТ СПОСОБНОСТЬ «БЫТЬ В АДЕКВАТЕ» ДАЖЕ В УСЛОВИЯХ СИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ХИМИЧЕСКОГО СТРЕССА.

ТРАВЫ ЛЕЧАТ

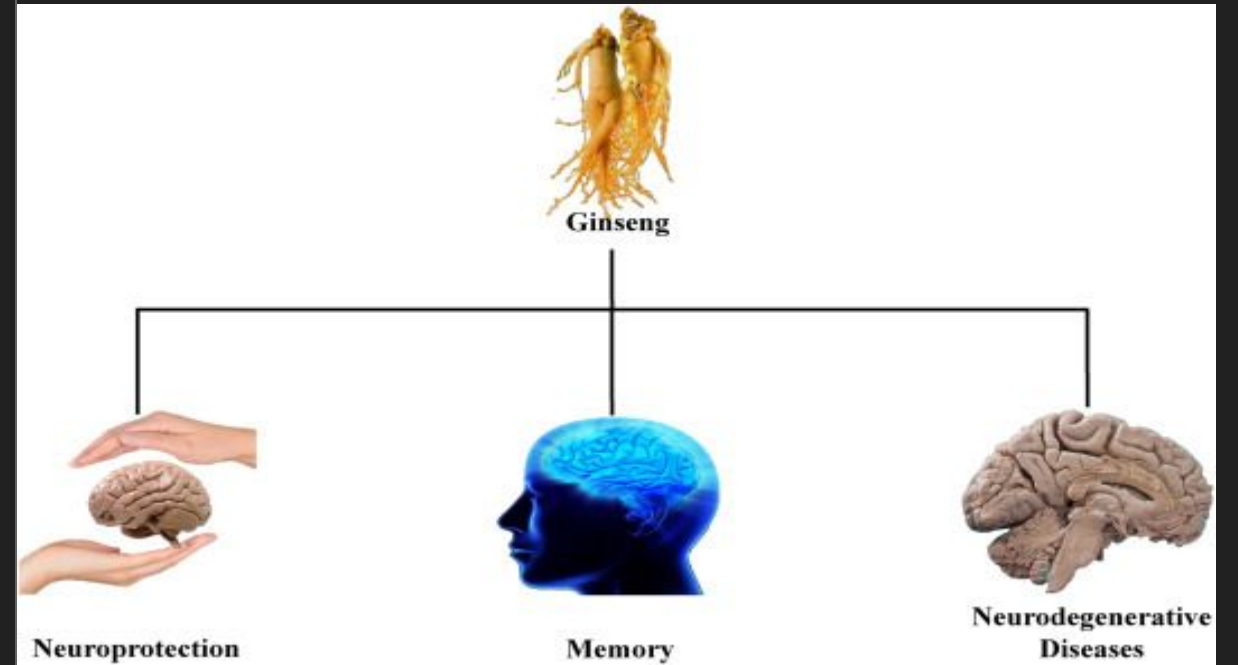
Женьшень обыкновенный

- Женьшень обыкновенный (*Panax ginseng* C.A. Mey, семейства аралиевых – *Araliaceae*). Лекарственным сырьем являются собранные осенью на пятом-шестом году жизни высушенные корни культивируемых или дикорастущих растений.
- Химический состав: тритерпеновые гликозиды; стероиды (ситостерин, кампестерин, даукостерин); витамины В1, В2, В12, биотин, никотиновая, фолиевая и пантотеновая кислоты, полиацетиленовые соединения, флавоноиды, алкалоиды, органические и фенолкарбоновые кислоты (салициловая, ванилиновая, кумаровая); углеводы: пектин, крахмал, маннид, декстроза, глюкоза и др. Экстракт женьшеня обыкновенного характеризуется значительным содержанием предельных и непредельных карбоновых кислот (18.96), масс. % от экстракта, их метиловых эфиров (21.01), альдегидов, спиртов, азотсодержащих гетероциклических соединений.

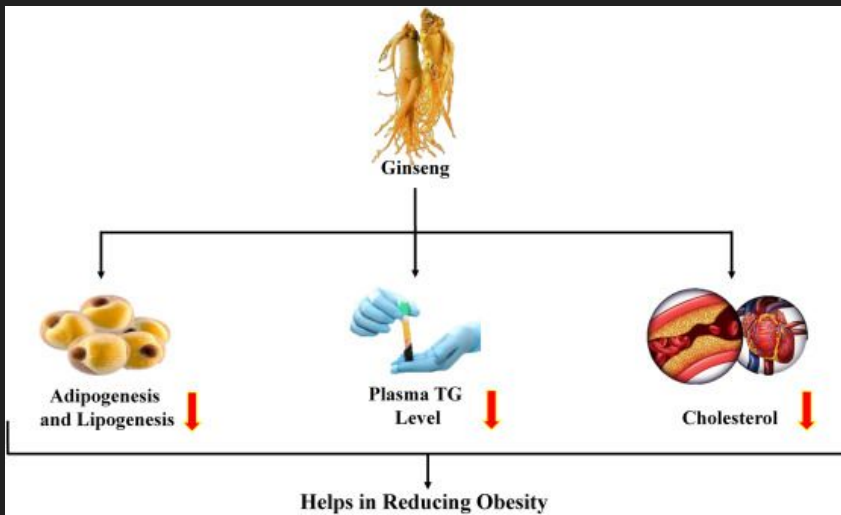


Фармакологическое действие

Существует множество исследований, касающихся влияния женьшеня азиатского на общее состояние здоровья сердца. Опубликовано в 2016 г. в Journal of Ginseng исследование на крысах с гипертонией показало, что женьшень может способствовать снижению артериального давления. В исследовании 2016 г. приняли участие 62 человека, страдающих гипертонией — половине испытуемых давали женьшень, а другой половине — таблетки плацебо. Через 12 недель у принимавших женьшень было отмечено снижение артериального давления на шесть пунктов (мм рт. ст.) по сравнению с теми, кто принимал таблетки плацебо.



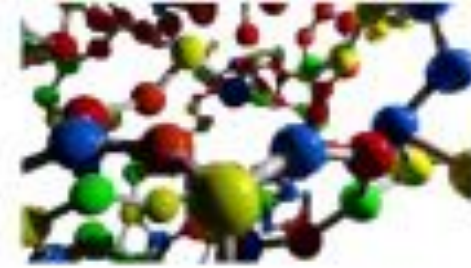
Различные исследования показали, что компоненты женьшеня Panax, особенно гинзенозиды Rb1, Rb2, Rb3, Rc, Rd, Re, Rg1, Rg2 и Rg3, обладают значительным терапевтическим действием при различных неврологических расстройствах, таких как память, тревога, депрессия, эпилепсия, инсульт, боковой амиотрофический склероз, и болезнь Хантингтона



SJR



Inflammation



Oxidative stress



Non-toxic medicinal herb



Microbial infection



Cancer

Cardiovascular Disorders

Central Nervous System Disorders

Sexuality problem



Применяют экстракт (1:10) на этиловом спирте с массовой долей 70% в качестве тонизирующего средства при гипотонии, усталости, переутомлении, неврастении, а также как иммуностимулятор при вирусном гепатите, при импотенции, гипофункции половых желез, экземе.



Элеутерококк колючий

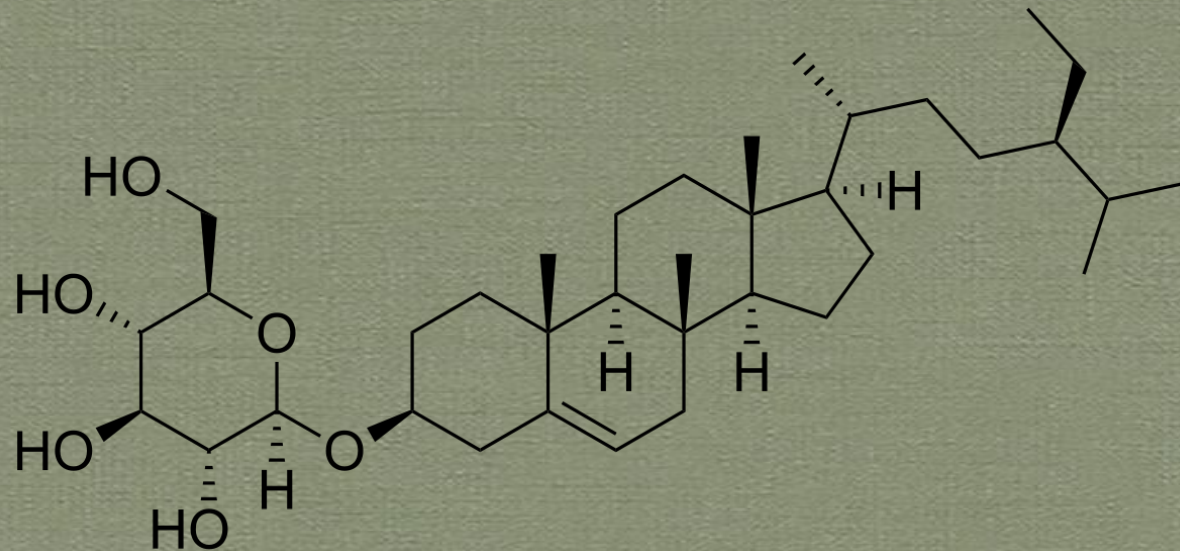
- *Элеутерококк колючий* – *Eleutherococcus senticosus* (*Rupr. Et Maxim*), семейства аралиевых – *Araliaceae*). Лекарственным сырьём являются собранные осенью корневища и корни дикорастущих растений.
- Химический состав: элеутерозиды (А, В, В1, С, D, Е, I, К, L, М), некоторые из которых (I, К, L, М) относятся к тритерпеновым сапонинам и являются гликозидами олеаноловой кислоты; производные кумарина, лигнаны, фенолкарбоновые кислоты, хромоны, флавоноиды, полисахариды, эфирные и жирные масла, смолы, микроэлементы.



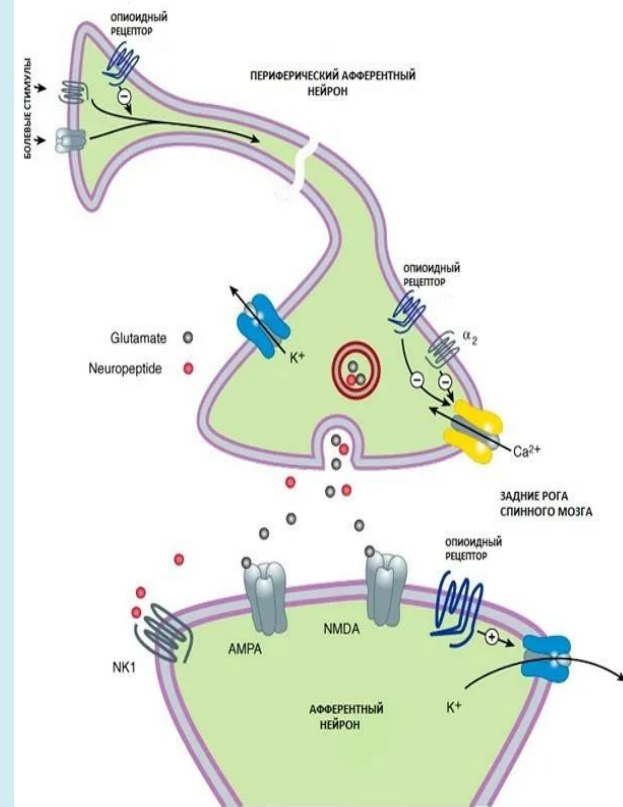
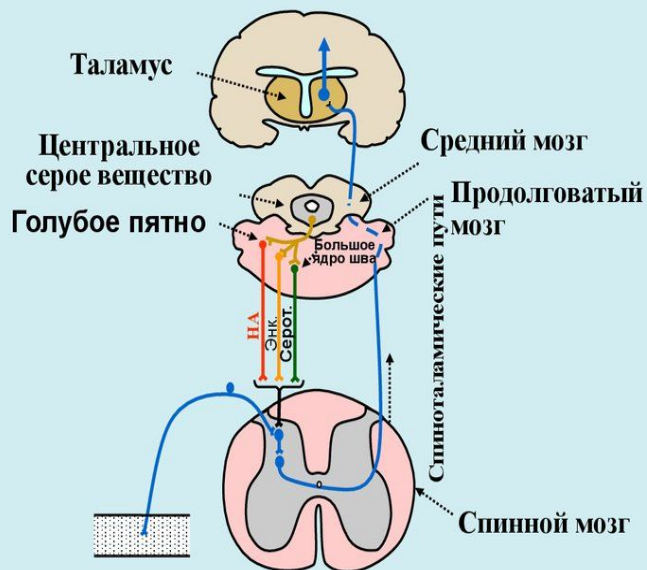
Область применения

Лекарственное средство растительного происхождения. Оказывает адаптогенное действие, повышает неспецифическую резистентность организма. Обладает стимулирующим действием на ЦНС, устраняет переутомление, раздражительность; восстанавливает и повышает физическую и умственную работоспособность, защищает от неблагоприятных факторов внешней среды.

Содержит элеутерозиды - биологически активные соединения, которые повышают синтез эндорфинов, вызывающих расщепление жиров и высвобождение их в кровь. Кроме того, элеутерозиды активизируют быстрое сгорание углеводов, предотвращая превращение последних в жиры.



ОПИОИДНАЯ АНТИНОЦИЦЕПТИВНАЯ СИСТЕМА



Противопоказания

- Противопоказания к применению
- Артериальная гипертензия, повышенная возбудимость, острые инфекционные заболевания, инфаркт миокарда, аритмии, бессонница, церебрально-сосудистая патология; беременность, период лактации; детский возраст до 12 лет; повышенная чувствительность к растению.

Родиола розовая

Родиола розовая (золотой корень) – *Rhodiola rosea* L., семейства толстянковые – Crassulaceae. Лекарственным сырьем являются собранные в фазе цветения и плодоношения корневища и корни дикорастущих растений.

Химический состав: фенолоспирты и гликозиды, терпеноиды, коричный спирт и коричный альдегид, флавоноиды, ароматические соединения, β -ситостерин, даукостерин, галловая кислота и ее метиловый эфир (галлицин).

Противопоказания к применению

Гиперчувствительность; возбуждение; бессонница; артериальная гипертензия; лихорадочный синдром; беременность; период лактации; детский возраст (до 12 лет).

С осторожностью: алкоголизм, ЧМТ, заболевания головного мозга.



Экстракт оказывает общетонизирующее действие. Повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, таким как загрязнение окружающей среды, воздействие патогенной микрофлоры и вирусов, воздействие высоких и низких температур. Повышает физическую и умственную работоспособность.



Ашваганда

Ашваганда - это многолетний кустарник семейства паслёновых с жёлтыми дурнопахнущими цветами и оранжевыми плодами, напоминающими физалис. В ботанике это растение известно как *Withania somnifera*. А наименование ашваганда (ашвагандха) пришло из Индии (с санскрита *Ashwagandha* — «запах лошади»). Также иногда кустарник называют «зимняя ягода» и «индийский женьшень».



□ В эксперименте 2008 года приём 125–250 мг ашваганды в течение 1–2 месяцев значительно снизил симптомы хронического стресса: наладил сон и аппетит, убрал постоянную усталость, раздражительность и забывчивость, головную боль и трудности с концентрацией.

□ Такой же эффект наблюдали в более позднем исследовании. Два месяца приёма по 600 мг добавки в день увеличили способность участников противостоять стрессу и улучшили их качество жизни.



Ашваганда может помочь и здоровым людям. Как показало исследование, две недели приёма по 500 мг ашваганды в день увеличивают результаты тестов на когнитивные и психомоторные функции.



ВВ! Смотря на то, что побочные эффекты от приёма ашваганды встречаются редко, есть люди, которым не рекомендуется экспериментировать с индийской травой:

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!