

Осення депресія: не допустити і предупредити! В фокусі уваги – СЕДАРИСТОН

Не так давно ми наслаждалися літом, гріячись під теплим соняшком, восторгаячись чудесними пейзажами, лакомяся сочними фруктами. Но вот життя знова возвратилося в режим аврала – настроєння нещодавно потускніло: закончился відпустка, возобновилася череда робочих буднів і непростих трудових обов'язків.

В окно постучала осінь – на смену сонечним дням і ярким емоціям пришли серіє дні, прохлада і слякоть, а вместе з ними признаки осінньої хандри.

І якщо боротися з поспілітським синдромом ще хотіть як-то хватати сил, то справитися з осінньою хандрою не всегда вдається. Усталість і раздражливість, подавленість і грусть виникають, казалось бы, з ніноткуда. Появляється желання избежати участія в оточуючій активній житті, ведь одночасно з появленням дезадаптації і упадка сил знижується концентрація уваги. Так подавленість в сочетанні з нервним напруженням незамітно підготовлює сцену для виходу королеви плюхого настрою – осінньої депресії.

Нередко іменно осіння хандра постепенно превращається в глибоку і затяжну депресію. Попытатися справитися з першими проявленнями дисбалансу нервної системи можна різними способами. К сожалінню, некоторые з них можуть оказаться неефективними (шопінг, просмотр розвлекательних програм, поглощання вредних вкусняшк), інші – небезпекними (бензодіазепінові транквілізатори) або мають часті побочні ефекти: сонливість, головокруження, зниження уваги і концентрації, привикнання і синдром отмены).

Сбалансированная современная фитотерапия поможет не только сохранить спокойствие, избавиться от стресса, но и улучшить эмоциональный фон, увеличить концентрацию уваги, позволяя поддерживать активный темп современной жизни.

ВАЛЕРИАНА і ЗВЕРОБОЙ: ефективна фитотерапія дисбаланса нервної системи все ще современна

Многие лекарственные травы обладают способностью снижать напряженность и дарить успокойність, но истинными рекордсменами в этой области являются, безусловно, валериана и зверобой.

ВАЛЕРИАНА способна легко и мягко преобразить эмоциональную сферу человека, снизив возбудимость центральной нервной системы, подарив жизненные силы и спокойствие. Мягкое спазмолитическое действие и противотревожный эффект валерианы подтверждены выводами серьезных фармацевтических и клинических исследований. В рандомизированном контролированном исследовании (РКИ) доказано, что прием экстракта корневищ валерианы позволяет улучшить память и умственную работоспособность больных, перенесших аортокоронарное шунтирование (Hassani S. et al., 2015). Авторы этого исследования подтвердили достоверно более редкое возникновение когнитивной дисфункции у пациентов, перенесших аортокоронарное шунтирование и принимавших валериану, по сравнению с больными, получавшими плацебо (относительный риск (ОР) 0,108; 95% доверительный интервал (ДИ) 0,022-0,545).

Валериана – это превосходное средство для качественного, полноценного сна. Этот факт подтверждают пациенты, принимавшие валериану перед сном: женщины, находившиеся в постменопаузі, страдавшие бессонницей, и больные, восстанавливавшиеся после проведения противоопухолевой терапии (Taavoni S. et al., 2011; Barton D. et al., 2011). В систематическом обзоре и метаанализе подтверждена способность валерианы увеличивать продолжительность ночного сна и улучшать его качество (ОР 1,37; 95% ДИ 0,05-1,78) по сравнению с плацебо (Fernández-San-Martín M. et al., 2010).

Валериану рекомендуют принимать не только в повседневній житті, но і перед проведением различных інструментальних исследований, выполнение которых может сопровождаться болевими ощущениями і эмоциональной напряженностью. M. Gharib і соавт. (2015) назначали сухий екстракт валерианы і міфенамінову кислоту (стандартна премедикація) жінкам, готовимся до проведення гістеросальпінгографії. Така тактика позволяла достоверно (р<0,001) снизить рівень тревожності у пациенток по сравнению з ізолірованим применением стандартной премедикации.

ЗВЕРОБОЙ – это эффективный и безопасный природный тимостабилизатор, обладающий общеукрепляющими и тонизирующими свойствами. Он нормализует эмоциональный фон, повышает работоспособность и концентрацию внимания, оказывает бодрящее действие и стабилизирует настроение. Эффективность зверобоя изучалась в многочисленных исследованиях; в настоящее время накоплена настолько массивная доказательная база, что его результативность рассматривается уже на уровне систематических обзоров и метаанализов. В качестве самых ярких примеров можно упомянуть две работы, выполненные E. Araydin и соавт. (2016) и Q. Ng и соавт. (2017). В первом метаанализе приведены убедительные доказательства превосходства зверобоя над плацебо в нивелировании явлений легкой/умеренной депрессии (ОР 1,53; 95% ДИ 1,19-1,97; данные 18 РКИ; n=2922). В отличие от других антидепрессантов зверобой достоверно реже вызывал появление нежелательных реакций (ОР 0,67; 95% ДИ 0,56-0,81; данные 11 РКИ), не уступая при этом им в клинической эффективности (ОР 1,01; 95% ДИ 0,90-1,14; данные 17 РКИ).

Во втором указанном метаанализе, в котором исследовались результаты 27 клинических исследований (n=3808), сравнивавших эффективность зверобоя и селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС) в лечении депрессии, получены не менее впечатляющие данные. Оказывается, результативность зверобоя сопоставима с таковой СИОЗС как в купировании легкой/умеренной депрессии (обобщенный ОР 0,983; 95% ДИ 0,924-1,042; p<0,001), так и в поддержании ремиссии (обобщенный ОР 1,013; 95% ДИ 0,892-1,134; p<0,001). Кроме того, и пациенты, и врачи достоверно реже приостанавливали/прекращали фитотерапию зверобоем по сравнению со стандартными СИОЗС (обобщенный ОР 0,587; 95% ДИ 0,478-0,697; p<0,001). Авторы метаанализа подчеркивают, что прием зверобоя сопровождается благоприятными изменениями шкалы Гамильтона, использующейся для оценки степени тяжести депрессии (обобщенная стандартизированная разность средних -0,068; 95% ДИ от -0,127 до 0,021; p<0,001), что также подтверждает клиническую эффективность этого лекарственного растения в нивелировании явлений легкой/умеренной депрессии.

Не менее важными являются результаты недавно опубликованного метаанализа, посвященного изучению безопасности зверобоя. Основываясь на данных экспериментальных исследований, C. Avila и соавт. (2018) высказали мнение о высоком профиле безопасности зверобоя, утверждая, что его длительное применение даже во время беременности и лактации является максимально безопасным.

СЕДАРИСТОН® – немецкая формула рівноваги

В настійше время на отечественном фармацевтическом рынке представлен препарат СЕДАРИСТОН® (фірма-производитель – esparma, Німеччина), одна капсула якого містить 50 мг сухого екстракту корневищ з корнями валерианы і 100 мг сухого екстракту зверобоя. Опытом многолетнего использования в Европе доказано, что гармоничное сочетание і четко виверенное соотношение лекарственных растений, входящих в состав современного препарата СЕДАРИСТОН®, более эффективны, чем изолированная монотерапия каждым из указанных лекарственных растений. Комбинированная формула препарата СЕДАРИСТОН® позволяет максимально раскрыть і потенцировать действие отдельных его компонентов, усилить эффективність, добиться мягкого, стабільного і продолжительного действия. С однієї сторони, препарат СЕДАРИСТОН® знижує вероятність розвитку тревожних і психоемоційних розстроїв, улучшает процессы засыпания, обеспечивая выраженный седативний, противотревожный і уменьшений спазмолітический ефекти. А с іншої – повышает жизненный тонус, нормализует эмоциональный фон, стабилизирует настроение, повышает продуктивность в работе и учебе,

улучшает умственную деятельность, оказывая тонизирующий ефект.

Многогранность дії, клініческа ефективність і безпека препарата СЕДАРИСТОН® підтверджена в ряді клініческих ісследований, в частності D. Muller і соавт. (2003), M. Panjel і соавт. (1990). Помимо цього, в роботі M. Panjel показано превосходство стандартизованих екстрактів валерианы і зверобоя, содержащихся в СЕДАРИСТОНІ, над діазепамом в ліченні тревожних состояній.

Благодаря валериане, входящій в склад препарата, СЕДАРИСТОН® устряне нервное напряжение, раздражительность и негативные последствия перенесенных стрессовых ситуаций, возвращает спокойствие и улучшает процесс засыпания. Благодаря зверобою СЕДАРИСТОН® стабилизирует эмоциональное состояние, повышает концентрацию внимания и продуктивность в работе, восполняет запас бодрости и активности. Таким образом, СЕДАРИСТОН® восстанавливает баланс между процессами торможения и возбуждения в центральной и вегетативной нервной системе, достигая положительного клинического результата.

Также СЕДАРИСТОН® ефективен в комплексній терапії вегетативної дистонії і климактерических нарушень.

Как правило, СЕДАРИСТОН® назначают взрослым и детям старше 12 лет по 1 капсуле 4 р/сут или по 2 капсулы 2 р/сут. Ожидаемый позитивный клинический эффект развивается достаточно быстро, постепенно нарастая, и достигает своего максимума на 10-14-й день терапии. При необходимости прием препарата продлевают до нескольких месяцев.

Многі пацієнти отождествляють осінню пору з осінньою депресією, зараніше «предвкушаю»

падіння настрою і спад рабочої активності. Справитися со стресом в цей період, а також підупредити його появлення можна при допомозі препарата СЕДАРИСТОН®: капсули – ефективного і безпекного сучасного фітотерапевтика, що містить стандартизовані екстракти валерианы і зверобоя, позволяючі стабілізувати роботу вегетативної і нервної системи.

СЕДАРИСТОН®: стань спокойним, оставайся активним!

Література

1. Hassani S. Can Valeriana officinalis root extract prevent early postoperative cognitive dysfunction after CABG surgery? A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Psychopharmacology (Berl). 2015 Mar; 232(5): 843-50. doi: 10.1007/s00213-014-3716-x. Epub 2014 Aug 31.
2. Gharib M. The effect of valeric acid on anxiety severity in women undergoing hysterosalpingography. Glob J Health Sci. 2015 Apr 2; 7(3): 358-63. doi: 10.5539/gjhs.v7n3p358.
3. Fernández-San-Martín M.I. Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Sleep Med. 2010 Jun; 11(6): 505-11. doi: 10.1016/j.sleep.2009.12.009. Epub 2010 Mar 26.
4. Taavoni S. Effect of valerian on sleep quality in postmenopausal women: a randomized placebo-controlled clinical trial. Menopause. 2011 Sep; 18(9): 951-5. doi: 10.1097/gme.0b013e31820e9acf.
5. Barton D.L. The use of Valeriana officinalis (Valerian) in improving sleep in patients who are undergoing treatment for cancer: a phase III randomized, placebo-controlled, double-blind study (NCCTG Trial, N01C5). J Support Oncol. 2011 Jan-Feb; 9(1): 24-31. doi: 10.1016/j.suponc.2010.12.008.
6. Araydin E.A. A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder. Syst Rev. 2016 Sep 2; 5(1): 148. doi: 10.1186/s13643-016-0325-2.
7. Ng Q.X. Clinical use of Hypericum perforatum (St John's wort) in depression: A meta-analysis. J Affect Disord. 2017 Mar 1; 210: 211-221. doi: 10.1016/j.jad.2016.12.048. Epub 2017 Jan 3.
8. Avila C. The safety of St John's wort (Hypericum perforatum) in pregnancy and lactation: A systematic review of rodent studies. Phytother Res. 2018 Aug; 32(8): 1488-1500. doi: 10.1002/ptr.6099. Epub 2018 Apr 30.

Подготовила Лада Матвеева



ДРАТІВЛІВІСТЬ чи ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?

стань СПОКІЙНИМ залишайся АКТИВНИМ

- ✓ Заспокійлива дія валеріані
- ✓ Тонізуючий ефект звіробою

Седаристон

esparma