

# СЕДАРИСТОН капсулы — надежный союзник в борьбе с последствиями стресса

**Неоспоримым является тот факт, что около 80% болезней спровоцированы именно душевными волнениями, эмоциональными переживаниями и отношением к повседневным жизненным событиям через призму тревожности и чрезмерной озабоченности. В 1818 г. для определения этого состояния немецким врачом Иоганном Хайнротом был предложен термин «психосоматика».**

## Все болезни — «от нервов»?

«Скажи мне, чем ты болеешь, и я скажу, кто ты», — часто шутят психотерапевты. Считается, что каждой из патологий соответствует определенное психологическое нарушение. На эту тему написано немало книг. Так, Луиза Хей, автор бестселлера «Исцели свою жизнь», в «таблице болезней» считает, что появление диабета спровоцировано тоской по несбывшемуся и сильной необходимостью осуществления тотального контроля, развитие нарушений со стороны пищеварительного тракта — неспособностью «усваивать» новое и страхом перед неизведанным, а вот культивирование давних обид и потрясений приводит к появлению опухолей, толчком к атаке гриппа может стать продолжительная работа «на пределе» возможностей.

Все психосоматические заболевания условно делят на 4 группы в зависимости от степени взаимосвязи с травмирующим фактором (А.Б. Смулевич, 2000):

1. психосоматические заболевания в традиционном их понимании. Это состояния, в возникновении которых стрессовый фактор играет важную роль, сопоставимую по значимости с генетическими, соматическими, социальными и прочими условиями, — т. н. святая семерка, в которую входят бронхиальная астма, эссенциальная артериальная гипертензия, тиреотоксикоз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит;

2. соматоформные расстройства и соматизированные психические реакции на фоне неврозов и невропатий (синдром гипервентиляции, синдром раздраженного кишечника, синдром да Коста);

3. нозогении — психогенные реакции, ассоциированные с соматическим заболеванием, классифицирующиеся как реактивные состояния (на фоне злокачественных новообразований, после оперативных вмешательств и др.);

4. соматогении, или симптоматические психозы (прямое следствие тяжелой соматической патологии).

## Переломный момент

Прогрессирование и обострение психосоматических заболеваний провоцируется стрессовыми факторами как негативной окраски (смерть близких, развод, насилие и др.), так и положительного характера (смена места жительства, повышение в должности).

Часто они возникают в определенные возрастные (пубертатный криз, климакс) и физиологические (беременность, менструация, роды) периоды жизни, прослеживается ситуационная зависимость (симптомы появляются в преддверии экзамена, свадьбы, собеседования, усиливаются в душном помещении и т. п.).

Согласно классификации Ганса Селье существует 3 стадии стресса:

✓ мобилизации внутренних ресурсов (активация симпатoadреналовой системы, прилив сил, максимальная функциональная готовность ответить на угрозу, способность к сверхсильным нагрузкам и проч.);

✓ адаптации и стабилизации (если действие стрессора не прекращается, организм «сбавляет обороты», приспосабливается к ситуации — образно говоря, амортизирует патологические влияния, но не в силах полностью их устранить);

✓ истощения (при хроническом стрессе возможности противостоять стрессовому фактору и сопротивляемость постепенно снижаются, поражается самое слабое «звено» в организме, уже больной орган — например, на фоне хро-

нического гастрита развивается язва желудка).

На одном из тренингов по управлению стрессом был приведен показательный пример. Лектор поднял стакан с водой и спросил: «Сколько он весит?». Выслушав множество вариантов ответа, мужчина заметил: «Имеет значение не вес стакана, а время, в течение которого я буду его держать. Точно так же и стресс: если подумаете о нем минутку, ничего не случится, пару часов — испытаете неудобства, закрутитесь надолго — потеряете радость жизни».

Учитывая значимость влияния последствий стресса, более 60% обращений за медицинской помощью непосредственно связаны с проявлением этого влияния. Задача клиницистов — предотвратить переход защитно-приспособительного (физиологического) влияния стресса на организм в разрушающее (патологическое), сократить время действия негативных эмоциональных факторов.

Как правило, с этой целью используются седативные препараты. Однако их применение ограничивают свойственные большинству препаратов эффекты проявления повышенной сонливости, вялости, апатичности, снижения концентрации внимания. В некоторых случаях эти свойства могут быть использованы как дополнительный терапевтический эффект (например, если требуется улучшить сон пациента). Но зачастую эти эффекты не только не желательны, но даже опасны, например, для автомобилистов, врачей (особенно хирургических специальностей), пилотов, машинистов, операторов, учащихся, инженеров, техников, спортсменов и других подобных категорий.

Как же уравновесить эмоциональное состояние пациента, не лишая его бодрости и нормальной трудоспособности? Полагаясь на широкий опыт использования, европейские ученые рекомендуют как первый шаг в подходе к данной проблеме использовать комбинированные фитопрепараты на основе валерианы и зверобоя.

## Валериана и зверобой: надежные напарники

С недавних пор в арсенале украинских врачей и фармацевтов появился новый эффективный седативный препарат немецкой компании esparma — СЕДАРИСТОН капсулы. Немецкие специалисты накопили массу позитивных данных и высоко оценили эффективность и высокую безопасность лечения препаратом СЕДАРИСТОН: в Германии данный препарат стабильно и уверенно занимает лидирующие позиции в своей категории по уровням продаж и симпатий потребителей. СЕДАРИСТОН капсулы представляет собой стандартизированный экстракт травы зверобоя и корней валерианы. Следует отметить, что в отношении обоих компонентов препарата накоплены положительный опыт практического применения и обширная научная база.

В препарате СЕДАРИСТОН капсулы валериана проявляет успокоительный эффект: ее высокая эффективность и выраженное успокаивающее влияние доказаны в многочисленных исследованиях и неоднократно проверены на практике. Биологически активные компоненты растения реализуют комплексное воздействие: снижают возбудимость ЦНС, устраняют тревогу, обеспечивают успокоительный эффект, обеспечивают мягкое спазмолитическое влияние, сохраняют стабильными показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений в условиях стресса, замедляют сердечный ритм и расширяют коронарные сосуды, проявляют нейропротекторный эффект, нормализуют сон, улучшая его качество и продолжительность, сокращая период засыпания.

В дополнение к валериане в препарат СЕДАРИСТОН капсулы добавлен второй важный компонент — зверобой, эффективный и безопасный природный антидепрессант, который обладает адаптогенными свойствами. Он стабилизирует эмоциональное состояние и улучшает настроение, помогает сохранить бодрость, повышает работоспособность, умственную и физическую активность. Особенно важным является тот факт, что негативное влияние на когнитивные функции (быстроту реакции и кратковременную память) и координацию движений в рекомендованных дозах отсутствует.

Неоспоримым преимуществом сочетания экстрактов валерианы и зверобоя в препарате СЕДАРИСТОН капсулы является не только устранение проявлений тревоги и стресса, уменьшение нервного возбуждения, но и одновременно улучшение настроения и повышение работоспособности.

Проанализировав 27 испытаний (n=2291), в 10 из которых зверобой применялся в виде монотерапии или в комбинации с валерианой, K. Linde и соавт. (2000) продемонстрировали значительные преимущества зверобоя в сравнении с плацебо и значительную результативность в сравнении со стандартными антидепрессантами в лечении легких и умеренно тяжелых депрессивных проявлений. Кроме того, количество побочных реакций на фоне терапии зверобоем было существенно меньше, чем при использовании антидепрессантов. Совместный прием валерианы и зверобоя сопровождался более выраженным седативным, анксиолитическим и спазмолитическим эффектами, заметнее улучшал настроение, чем монотерапия зверобоем (D. Muller et al., 2003).

Так, в проведенном рандомизированном двойном исследовании препарата

СЕДАРИСТОН впервые удалось доказать, что комбинация стандартизированных экстрактов валерианы и зверобоя более эффективна в лечении тревожных состояний по сравнению с диазепамом (M. Panijel).

## Послужной список

Сочетанное применение валерианы и зверобоя — СЕДАРИСТОН капсулы — характеризуется рядом преимуществ:

➤ валериана и зверобой дополняют и усиливают влияние друг друга, поэтому **работа растений «в паре» более результативна, нежели монотерапия каждым из них;**

➤ особенного внимания заслуживает **возможность препарата к применению у автомобилистов, обслуживающего персонала высокоточного оборудования, работников транспорта, хирургов, спортсменов и др., т. к. действие валерианы дополняет зверобой, нормализуя эмоциональное состояние и повышая настроение;**

➤ отмечается удобный режим приема — **4 р/сут по 1 капсуле или 2 р/сут по 2 капсулы курсом от 10-14 дней** (стабильный эффект достигается при регулярном продолжительном лечении СЕДАРИСТОНОМ капсулы);

➤ может применяться **с 12 лет;**

➤ его свойства подтверждены весомыми научными исследованиями, в которых установлено, что препарат СЕДАРИСТОН капсулы не только **уменьшает беспокойство, страхи, нервное возбуждение, но и стабилизирует эмоциональное состояние, улучшает настроение, сохраняет жизненный тонус и усиливает способность продуктивно работать и учиться.**

Подготовила **Ольга Радучич**



**ДРАТІВЛИВІСТЬ чи ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ?**

**Наш вибір — спокій та самовладання**

- ✓ Заспокійлива дія валеріани
- ✓ Тонізуючий ефект звіробоя

**Седаристон**

esparma

www.esparma.com.ua