



# Сохраняем спокойствие и самообладание

Регулярные нервные «встряски» — неизменный спутник современной жизни. Врачи уже назвали стресс и его последствия одним из главных недугов XXI в. При этом и врачи, и социологи в один голос утверждают, что больше всего этой напасти сегодня подвержены женщины. Что же делать? Можно ли защититься?

## ВСЕ РЕАГИРУЮТ ПО-РАЗНОМУ

Специалисты за последние несколько лет столкнулись с неприятной тенденцией: регулярные нервные потрясения все чаще заставляют жителей больших городов впадать в состояние хронического стресса и тревоги. И если еще совсем недавно стресс был «болезнью» молодых амбициозных менеджеров мужского пола, то теперь от него нередко страдает и слабый пол, причем вне зависимости от профессии. Часто первыми проявлениями хронического стресса становятся следующие симптомы: беспокойство и напряженность, раздражительность и плаксивость, плохие предчувствия и опасения, невозможность расслабиться и даже нарушения внимания и памяти. Вслед за подобными психологическими изменениями часто следуют соматические явления: головные боли, спазмы в животе, слабость, тошнота, потливость, скачки давления. Теперь явно видно, что последствия стресса необходимо лечить.

## КЛАССИКА ЖАНРА

Классическим успокоительным средством всегда считалась валериана (*Valeriana officinalis* L.). В экстракте ее корней содержатся активные вещества, снижающие возбудимость ЦНС. Основу валерианового эфирного масла составляют эфиры борнеола и изовалериановой кислоты, которые действуют расслабляюще, снимая нервное напряжение. Кроме того, седативными свойствами обладают валепотриаты и алкалоиды — валерин и хитинин. Препараты валерианы применяют при бессоннице, нервном возбуждении, тахикардии, спазмах желудочно-кишечного тракта и мигрени. Посредством нейрогуморальных механизмов экстракт регулирует сердечную

деятельность, замедля сердечный ритм и незначительно расширяя коронарные сосуды. Седативное действие проявляется медленно, но при этом достаточно стабильно, закрепляясь при систематическом применении.

Несмотря на устрашающее название, зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum* L.) оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние ЦНС. В экстракте травянистых частей этого растения содержатся гиперин, псевдогиперин, гиперфорин и флавоноиды, которые являются своего рода стабилизаторами настроения. Механизм действия этих веществ связан с торможением активности моноаминоксидазы, сопровождающимся уменьшением распада катехоламинов — серотонина, норэпинефрина, дофамина. Эти нейромедиаторы оказывают как седативное, так и тимостабилизирующее действие на состояние нервной системы. Зверобой применяют при лечении астено-вегетативных расстройств, невротозов, нарушений сна. Интересная особенность экстракта зверобоя заключается в том, что в дозировке 900 мг он работает как антидепрессант, а при использовании его в дозе 100 мг —

стабилизирует настроение, поддерживает бодрость и энергичность.

## ГАРМОНИЧНЫЙ ДУЭТ

Сочетание экстракта валерианы и зверобоя позволяет подавить беспокойство и нервное напряжение, повысить стрессоустойчивость, нормализуя настроение, при этом снижается вероятность развития тревожных и психосоматических расстройств. Экстракты валерианы и зверобоя потенцируют эффективность друг друга, а четко выверенное соотношение растений обеспечивает мягкое и продолжительное седативное действие. Такую комбинацию рекомендуют при нервном перевозбуждении, раздражительности, нарушениях сна, снижении концентрации внимания и умственной работоспособности. Она эффективна при вегетативной дисфункции и функциональных изменениях со стороны внутренних органов.



Не стоит безвольно погружаться в пучину стресса, поскольку последствия этого могут оказаться серьезными и необратимыми. Помощь уже на подходе! Удачное сочетание в одном препарате валерианы и зверобоя позволит одновременно сохранять спокойствие, самообладание и бодрость духа