

ФИТОТЕРАПИЯ БЕССОННИЦЫ

<p>Бессонница (инсомния) — это расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна или сочетанием этих явлений на протяжении длительного времени</p>	
<p>Симптомы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • жалобы на плохое засыпание и/или на плохое качество сна (частые эпизоды пробуждения, ощущение усталости и разбитости после пробуждения); • нарушения сна, возникающие не менее 3 раз в неделю в течение 1 мес; • беспокойность бессонницей и ее последствиями (ночью и в течение дня), нервозность, тревожность; • сонливость в течение дня (нарушение ритма сон-бодрствование); • жалобы на плохое настроение (дистимия), снижение концентрации внимания и памяти в связи с недосыпанием 	<p>Для лечения бессонницы необходимо соблюдать следующие рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ужинать не позже чем за 3 ч до сна; • на ужин употреблять молочные и овощные блюда без острых приправ; • не принимать перед сном ЛС (за исключением успокоительных); • при недостатке двигательной активности устраивать прогулки перед сном; • спать на удобной, в меру мягкой, большой и ровной кровати; • избегать в постели чтения, занятий компьютерными или видеоиграми, просмотра телевизора и т.д.
<p>ЛРС:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чебрец ползучий • Валериана лекарственная • Розмарин обыкновенный • Мелисса лекарственная • Хмель обыкновенный • Боярышник • Душица обыкновенная • Мята перечная • Солодка голая 	<p>Пример ЛРС</p> <div data-bbox="950 1360 1351 1690"> </div> <p>ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ — <i>Thymus serpyllum</i></p> <div data-bbox="950 982 1351 1312"> </div> <p>ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ — <i>Valeriana officinalis</i></p> <div data-bbox="950 604 1351 934"> </div> <p>РОЗМАРИН ОБЫКНОВЕННЫЙ — <i>Rosmarinus officinalis</i></p> <div data-bbox="950 220 1351 550"> </div> <p>МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ — <i>Melissa officinalis</i></p>

<p>Химический состав</p>	<p>В надземной части растения содержится эфирное масло, флавоноиды, тритерпеновая, тимуновая (0,05%), урсоловая, олеоноловая, кофейная, хлорогеновая, хинная кислоты, горечи, смолы, дубильные вещества, сапонины</p>	<p>В корневищах и корнях валерианы содержится до 2–3,5% эфирного масла, основную часть которого составляют борнилзовалерианат, изовалериановая кислота, борнеол, пинен, терпинеол и сесквитерпены, а также свободные валериановая и валереновая кислоты, валепотриаты, тритерпеновые гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты (пальмитиновая, стеариновая, уксусная, муравьиная, яблочная и др.), свободные амины</p>	<p>В листьях розмарина содержатся алкалоиды (розмарицин), урсоловая и розмариновая кислоты, дубильные вещества и др. В листьях, цветках и верхних частях побегов содержится эфирное (розмариновое) масло, его выход в зависимости от места произрастания растения составляет 0,3–1,2% (на сырую массу)</p>	<p>Из свежих листьев и стеблей мелиссы добывают эфирное масло, имеющее лимонный запах. Оно содержит цитраль, цитронеллаль, мирцен и гераниол. Количество и состав эфирного масла меняются в зависимости от места произрастания. В траве также содержится аскорбиновая кислота (около 150 мг%); в листьях — дубильные вещества (до 5%), кофейная, олеановая и урсоловая кислоты; в семенах — жирное масло (20%)</p>
<p>Сборы на основе вышеуказанного ЛРС</p>	<p>Трава чебреца – 4 ч, трава папоротника – 4 ч, трава пустырника – 3 ч, соплодия хмеля – 3 ч, цветки боярышника – 3 ч, трава душицы – 2 ч, трава лаванды – 1 ч</p>	<p>Корень бузины – 3 ч, корень дягиля – 2 ч, корень валерианы – 2 ч, корень сельдерея – 2 ч, корень синюхи – 2 ч, соплодия хмеля – 1 ч</p>	<p>Трава мелиссы – 5 ч, трава душицы – 4 ч, листья мяты – 3 ч, трава чебреца – 3 ч, цветки лаванды – 3 ч, трава розмарина – 1,5 ч</p>	<p>Корневище пырея – 2 ч, корень солодки – 2 ч, плоды фенхеля – 1 ч, цветки ромашки – 1 ч, листья мяты – 1 ч, трава мелиссы – 1 ч</p>
<p>Особенности приготовления сборов</p>	<p>1 столовую ложку измельченного сбора трав залить стаканом крутого кипятка. Настоять 30 мин. 0,5 стакана процеженного настоя принять за полчаса до сна</p>	<p>1 столовую ложку измельченного сбора трав залить 1,5 стакана крутого кипятка. Томить на медленном огне 10–15 мин. Охлажденную и процеженную вытяжку принимать за 30–45 мин до сна. Отвар эффективен при бессоннице, которая сопровождается нервным возбуждением</p>	<p>1 столовую ложку измельченного сбора трав залить стаканом крутого кипятка. Настоять 30 мин. 0,5 стакана процеженного настоя принять за полчаса до сна</p>	<p>Одну столовую ложку измельченного сбора трав залить стаканом крутого кипятка. Настоять 30 мин. 0,5 стакана процеженного настоя принимать за полчаса до сна</p>
<p>Совместимость с аллопатрическим лечением</p>	<p>Фитотерапия применяется в комплексном лечении бессонницы, а также с целью профилактики. Кроме того, фитотерапия вместе с психо- и физиотерапией может быть ведущим и желательным направлением в лечении инсомнии. В легких случаях такой подход позволяет успешно устранить нарушения, отказавшись от применения транквилизаторов и гипноседативных агентов, а в более тяжелых — снизить дозу и риск побочных эффектов при назначении снотворных средств</p>			

Нинель Орловская, канд. фарм. наук,
Руслан Редькин, канд. фарм. наук,
Национальный фармацевтический университет, Харьков