

## Секрет твоей бодрости

**Безопасный психостимулятор и нейропротектор**

Свободнаягодник – другое название элеутерококка – окажет добрую услугу и обычным людям. Сегодня сотрудники офисов не представляют себе жизни без таких напитков как чай и кофе. Но обратной стороной этих легальных психостимуляторов является состояние «выжатый лимон». Для противодействия сонливости, переутомлению и стрессу лучше использовать именно элеутерококк, ведь в этом растении нет кофеина, а потому его прием не будет истощать нервную систему. У вас останутся силы для домашних дел, а засыпать будете быстрее.

Элеутерозиды повышают возбудимость коры головного мозга, не ослабляя при этом процесс внутреннего торможения. Увеличивается электрическая активность головного мозга. Заметно улучшается кровоснабжение его тканей, увеличивается его электрическая активность. Возбуждающее действие на нервную систему приводит к тому, что уменьшается сонливость. А потому его назначают при астении, сильном переутомлении, анорексии, гипотонии. Но особенно он востребован там, где нужно долго сохранять активность – в спорте, спасательных службах, во время трудных переходов в туризме.

Положительное воздействие корней элеутерококка на нервную систему отметили в Томском медицинском институте еще в 1966 году. Там провели исследование на пациентах местной психиатрической клиники с ипохондрическими психогенными, соматогенными, навязчивыми состояниями. Все пациента отмечали улучшение состояния.

Изучают влияние этого растения на мозг и в наши дни, причем Россия в этом процессе преуспела. Наши специалисты доказали, что растение стимулирует активность мозга, в итоге улучшаются когнитивные функции. Любопытное исследование провел в Ставропольском медуниверситете в 2003 году доктор медицинских наук Э.Б. Арушунян. В эксперименте приняло участие 142 добровольца от 18 до 23 лет.

Часть испытуемых получала по 20 капель экстракта растения дважды в день, остальные принимали плацебо. Затем участникам показывали таблицы с цифрами, которые затем нужно было воспроизвести. Под влиянием этого средства объем зрительной памяти достоверно возрастал. Автор исследования предполагает, что благотворное воздействие на зрительную память обусловлено стимулированием зрительного аппарата.

Также в нашей стране проводились клинические исследования препаратов элеутерококка на пациентах с неврозами. И в большинстве случаев результат был положительный. Уже за месяц у них исчезали проявления вегетососудистой дистонии.

У растения есть и другой немаловажный плюс – оно облегчает состояние при алкогольной интоксикации, что было доказано в экспериментах. Снижает проявления абстинентного синдрома, уменьшает тягу к спиртному.

В Японии элеутерококк также находится под пристальным вниманием исследователей. Ученые оценили воздействие экстракта растения на головной мозг крыс, поврежденных бета-амилоидом. Именно это вещество сегодня «обвиняют» в развитии болезни Альцгеймера. Вывод ученых: элеутерозиды В и Е защищают клетки от разрушительного воздействия. Они уверены, что данное растение – отличный нейропротектор. (Bai Y., Tohda C., Zhu S.)

А специалисты из Даляньского технологического университета (КНР), исследовавшие экстракт элеутерококка, уверены в его высоких антидепрессантных свойствах. Они установили, что воздействие идет за счет повышения уровня норадреналина, дофамина и серотонина в мозге животных. (Jin L., Wu F., Li X.)