

Влияние адаптогенов высших растений на функциональное состояние человека

Е.А. Бушманова, Н.С. Сапрыгина, А.М. Удоратина.,

Е.А. Попова, Р.А. Полугрудов

Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина, г. Сыктывкар

Актуальность. Все адаптогены объединяет одно общее свойство - способность оказывать сильное общеукрепляющее действие, повышать тонус организма, его работоспособность, иммунитет и устойчивость к неблагоприятным факторам и болезнетворным агентам. И в тоже время каждый адаптоген имеет свое лицо, свои, лишь ему присущие свойства природы [4].

Механизм действия адаптогенов связан с восстановлением утраченных параметров организма и присоединением новых резервов за счёт воздействия на работу нейроэндокринной, иммунной и сердечно-сосудистой системы.

Целью работы было изучение механизма действия растений-адаптогенов на функциональное состояние человека.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести поиск растений, обладающих адаптогенными свойствами;
2. Определить влияние адаптогенов на функциональное состояние человека.

Результаты исследования. Нами были выявлены самые актуальные растения-адаптогены [4]. Среди них наибольшей популярностью пользуется Элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus*). Установлено, что в растениях-адаптогенах действующим началом являются полисахариды, гликозиды, флавоноиды и гликопептиды [3], способные повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы.

Из литературных источников [2] был установлен химический состав растения, методы получения адаптогенов и медицинские препараты, получаемые из данных видов растений.

Заключение. Проанализировав литературу по данной теме, можно сделать вывод о том, что растения – адаптогены как природные стимуляторы, имеют минимальные побочные эффекты по сравнению с другими синтетическими аналогами. Они доступны, но при этом высокоэффективны.

В медицинской практике адаптогены применяются как общеукрепляющее и тонизирующее средство при общей слабости, частых простудах, при выздоровлении после

тяжелых заболеваний, при пониженном артериальном давлении, при общей заторможенности и сонливости.

Список литературы:

1. Захаров В.И., Жунгиету Е.В. "Здоровье в руках человека", 1975.
2. Ковалевский А.Л. Биохимия растений. – Новосибирск: Наука, 2007. – 297с.
3. Кретович В.Л. Биохимия растений: учебник для студентов биологических специальностей университетов. – М.: Высшая школа, 2006. – 504с.
4. Фармакогнозия И.А. Муравьева и др. – Москва: Изд-во «Медицина», 2002.