**Фитотерапия и депрессия**

Лечение лекарственными травами (фитотерапия), имеющее многовековую традицию, находит широкое применение и в современной медицине.

По расчетам ВОЗ [Farnworth N. R. et al, 1985] до 80 % населения планеты предпочитают лечиться лекарственными средствами природного происхождения. Однако эти цифры не соответствуют для больных депрессиями.

Показания к фитотерапии при лечении аффективных расстройств в общемедицинской сети ограничены узким кругом проявлений. Эффект лекарственных трав обнаруживается при явной клинической картине лишь отдельных, преходящих симптомов гипотимии (лабильность настроения, утренняя вялость, слезливость, раздражительность, расстройства сна или аппетита), не складывающихся в устойчивый депрессивный синдром. Положительные результаты наблюдаются при стертых депрессиях с минимальной выраженностью подавленности, проявляющихся либо телесными симптомами (ощущения мышечного напряжения, слабости, стягивания в области головы и лица на фоне сниженного настроения), либо сенестезиями (ощущение нечеткости восприятия окружающего, мелькания мушек перед глазами, неустойчивости походки и др.).

Кроме того, фитотерапия может включаться в лечебные стратегии, дополняющие психофармакотерапию. В клинической практике такое положение складывается при плохой переносимости психотропных средств у лиц преклонного возраста, депрессия при тяжелых соматических заболеваниях или церебральной органической недостаточности, а также при индивидуальной сверхчувствительности к воздействию психофармакологических препаратов.

Препараты растительного происхождения, обнаруживающие психо-тропные эффекты, подразделяются на седативные и стимулирующие [Семке В. Я, 1999].

При гипотимических состояниях, протекающих с явлениями раздражительности и нарушениями сна, показаны средства седативного спектра (препараты валерианы, пустырника, боярышника, хмеля, пиона, пассифлоры, вереска, душицы).

В случаях преобладания в клинической картине астенических и энергических расстройств - предпочтительны лекарственные травы со стимулирующим эффектом (настойка лимонника, женьшеня, мордовник, стеркулия, ромашка, экстракты элеутерококка, родиолы розовой). В отдельную группу выделяют фитоантидепрессанты [Гиндикин В. Я., 1996; Weiss R. F., 1988], к которым относятся левзея, аралия, заманиха и др. Среди фитоанти депрессанте в необходимо в первую очередь выделить экстракт травы зверобоя, а также препараты, включающие это растительное средство (деприм, ново-пассит). Речь идет о современных стандартизованных лекарственных средствах с надежным действием и дозировкой.

В частности, антидепрессивные и стимулирующие свойства травы зверобоя *(Hypericum perforatum —* зверобой продырявленный) и одного из его основных активных веществ — гиперицина позволили создать современный фитопрепарат деприм. При минимальном риске осложнений деприм эффективен при таких гипотимических проявлениях, как подавленность, тревожность, нарушения сна.

Как показало исследование, проведенное в отделе по изучению пограничной психической патологии и психосоматических расстройств НЦПЗ PANIH, многокомпонентный препарат ново-пассит эффективен при легких астенических и тревожных депрессиях у женщин инволюционного возраста [Дубницкая Э. Б., 2001]. У 62 % больных регистрируется редукция эмоционально-гиперестетических проявлений астении (повышенная раздражительность, аффективная лабильность, тревожные опасения). Параллельно наблюдается улучшение сна и аппетита. При этом послабление психопатологических расстройств, происходит синхронно: исчезают жалобы на сухость во рту, диспепсические явления, восстанавливается аппетит; больные «перестают замечать» сердцебиения, головные боли, повышенное потоотделение, чувство тяжести в конечностях. По мере улучшения сна редуцируются и симптомы, относимые к феноменам психической тревоги (беспокойство, напряженность, раздражительность). Улучшение сна сопровождается и обратным развитием препятствующих засыпанию тревожных опасений, чувства слабости и утомляемости и сонливости днем. Полученные данные согласуются с приводимой в других исследованиях [Лазебник Л. Б., Кузнецов 0.0., 1999; Морозов Д. П., 1999] информацией.

Препараты растительного происхождения отличает хорошая переносимость препарата, отсутствие нежелательных взаимодействий с соматотропными средствами и признаков зависимости.

С конца 1980-х – начала 1990-х годов сначала в Западной Европе, затем и в США начинают использовать экстракт травы зверобоя в качестве антидепрессивного cредства – сначала концентрированные чаи, затем таблетки, капсулы, драже и питьевые ампулированные растворы. Страной-первооткрывателем антидепрессивного эффекта зверобоя является Германия. В 1987 г. там впервые проводится клиническое исследование препарата на основе зверобоя. Выборку составили 304 пациента с депрессивными расстройствами невротического уровня. В результате терапии в 58% случаев отмечалась полная и в 37% – почти полная редукция депрессивной симптоматики. В следующее представительное исследование (1992 г.) были включены уже 504 пациента с маскированными депрессиями, неврастенией и иными формами неврозов, вегето-сосудистой дистонией, синдромом хронической усталости: 80% больных оценили результаты терапии как «хорошие» и «отличные», а 97% пациентов перенесли лечение без каких-либо побочных эффектов. В дальнейшем интерес к натуральному антидепрессанту растет, и препараты зверобоя начинают широко применяться в Австрии, Италии, Словении, Испании, США. Постепенно повышая концентрацию «антидепрессивных» компонентов зверобоя, специалисты начинают все чаще использовать его для лечения депрессий легкой и средней степени тяжести, а также тревожных состояний и бессонницы. Так, в 1994 г. в Германии врачами уже было назначено 64 млн. доз различных лекарственных форм зверобоя, а в 1999 г. в Германии и Австрии препараты зверобоя, официально разрешённые к применению при депрессии, тревожности и бессоннице, лидировали по объему продаж. Важно отметить, что при лечении мягких и умеренных депрессий, согласно данным многочисленных сравнительных исследований препаратов зверобоя и синтетических антидепрессантов, первые по своей эффективности практически не уступают вторым, а по критериям безопасности и переносимости – даже превосходят . Несмотря на проведение большого количества клинических исследований, механизмы действия препаратов зверобоя окончательно не уточнены По мнению большинства авторов, основная антидепрессивная активность принадлежит гиперицину, псевдогиперицину и гиперфорину. Считается, что эти вещества влияют на обмен серотонина, норадреналина, дофамина и гамма-аминомасляной кислоты, создавая при этом необходимый тимолептический эффект. Имеются также многочисленные данные о наличии у препаратов зверобоя не только антидепрессивной активности, но и четкого терапевтического эффекта при лечении состояний тревоги и страха, психовегететивных нарушений различного генеза, психосоматических расстройств . Широкое применение препаратов зверобоя привело к изучению возможных взаимодействий с другими лекарственными средствами. К настоящему времени уже доказана фермент-индуцирующая активность препаратов зверобоя в отношении селективных ингибиторов обратного захвата серотонина, а также тразодона ( из личного опыта: при приеме тразадона с целью заместительной терапии при лечении лекарственой зависимости от феназепама, в течение 3-х недель – обратный эффект, причем усиливающийся,а после 3-х недель приема, вообще никакого эффекта, кроме ощущения "оглушенности", кроме того у тразадона огромное число побочных эффектов, особенно страдает иммунитет, т.к. резко падает количество лекоцитов), нефазодона, дигоксина, теофиллина, варфарина, циклоспорина, фенобарбитала, оральных контрацептивов и некоторых других лекарственных средств, что ограничивает или исключает их совместное применение. В то же время практически единственным собственно побочным эффектом препаратов зверобоя является реакция фотосенсибилизации кожи к ультрафиолетовому облучению. В остальных случаях может иметь место лишь редкая индивидуальная непереносимость этих препаратов. Учитывая вышесказанное, а также сравнительно недавний опыт применения препаратов зверобоя в нашей стране , представляется целесообразным дальнейшее изучение их свойств в тщательно подобранных и детально оцениваемых группах пациентов. Одним из препаратов, созданных на основе травы зверобоя и предложенных к широкому использованию в клинической практике, является препарат Негрустин..

Из книги Вальтера Шёненбергера "Соки растений- источник здоровья":

Сок огуречника - любовный напиток современности. Бурачник или огуречная трава - Borago officinalis L. Семейство: Бурачниковые (Boraginaceae). "Современность" – это 50-тые года прошлого века. В этой главе он рассказывает, как в послевоенные годы часто применял сок и отвары огуречника. Как понятно из текста, речь идет не об афродизиаках, а о лечении депрессии. Древние римляне говорили: " Ego, borrago, gaudia semper ago" – "Я, огуречник, всегда приношу радость". А в 1963 году врач Маттиолус писал: "Благословенные цветы огуречника... пробуждают отчаявшихся, опечаленных и меланхоличных для радости и веселья". Огуречник содержит: сапонины, танины, слизь до 30%, сахара, следы эфирного масла, смолистые и дубильные вещества (до 3%), флавоноиды, аскорбиновую, яблочную, молочную и лимонную кислоты, значительное количество калия, алкалоиды пирролизидинового ряда (ок. 0,01%). В зародышах семян обнаружен аллантоин, а в надземных частях - циклических спирт борнезит. Масло семян содержит линоленовую к-ту, необходимую для синтеза простагландинов. Настой огуречника регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы. Не случайно эту траву назначают при неврозах сердца, подавленном настроении, страхах и бессоннице. Еще в древности его считали лекарственным растением, эффективным при нарушении сердечной деятельности, ободряющим и "освежающим больного при меланхолических и ипохондрических мыслях" (Willfort, 1975).

Способ применения: 20 г (2 ст. ложки) измельченных сухих ветвей или сухих цветков залить стаканом кипятка в термосе или плотно закрывающемся сосуде (крышка должна касаться жидкости), через 4-5 часов процедить, принимать по 2 ст. ложки 5 - 6 раз в день до еды. Курс лечения 1 - 2 недели. В свежем виде в салатах.

Конечно же, любая депрессия таит в себе глубокие причины, и лечение фитотерапевтическими методами должно проходить индивидуально. Несколько старых рецептов от душевной боли сработают непременно при правильном их применении и с учетом вывода человека из психического тупика. 1) Только женщинам при тоске и подавленности, во время менструального цикла отдых. Настой травы душицы пополам с соцветьями зверобоя, две столовых ложки на 0,5 л кипятка. Настоять ночь, пить на протяжении четырнадцати дней три раза в день по 3/4 стакана перед едой. Смотреть за стулом ежедневным. Чуть что — слабительное. 2) Уникальное средство — настойка заманихи для мужчин. По десять капель три раза в день. Есть в аптеках. Пить сорок дней. Последний прием в семь вечера. Для женщин также по десять капель. В дни менструации отдыхать. При этом же лечении цвет крапивы двудомной, когда зацветет, собрать, просушить в темноте. Одной столовой ложки на стакан кипятка хватит. Отстоять до охлаждения и выпить утром и вечером по полстакана до еды. 3) Под матрац или лучше под кровать сабли аира с корневищем разбросать как можно больше, если есть возможность. А можно в мешочке сухой корень аира к изголовью положить. 4)Самый верный способ лечения депрессии — густой настой из цветков зверобоя с добавлением яблочного уксуса с медом. Шесть столовых ложек цветков зверобоя заварить одним литром кипятка, настоять ночь. Процедить. Влить в настой две столовые ложки яблочного уксуса и добавить две столовые ложки меда. Вместо яблочного уксуса можно добавить один стакан сока калиновых ягод и две столовые ложки меда. 5)Сок из свежей травы будры плющевидной по 150 граммов три раза в день восстанавливает работоспособность. Такое лечение депрессии прославляли древние эмпирики и с успехом пользовали его. 6) Крепкий настой шалфея с яблочным уксусом. На литр кипятка шесть столовых ложек шалфея, настоять ночь, процедить, добавить две столовые ложки яблочного уксуса, подсластить медом. Рекомендовал доктор изящных наук, философии и медицины Ф. Лоевский, который жил и успешно врачевал в XVIII веке в России. 7) Ежедневные аппликации на область головы, на виски, затылок из мякоти тыквы в течение двух недель на ночь восстанавливают душевное здоровье.

**Сборы**

фитотерапия лекарственная трава депрессия

Лист кашкары — 3 ст. л., сагандайля -1 ст. л., корень левзеи сафлоровидной — 2 ст. л., трава зверобоя обыкновенного — 2 ст. л., плоды боярышника кроваво-красного — 3 ст. л., плоды шиповника коричного — 5 ст. л., корень солодки обыкновенной — 5 ст. л., корень валерианы лекарственной — 3 ст. л., трава льнянки — 2 ст. л.

Трава мяты перечной — 2 ст. л., цветки лабазника — 3 ст. л., трава багульника болотного — 2 ст. л., листья малины обыкновенной — 3 ст. л., трава зверобоя обыкновенного — 3 ст. л., трава полыни обыкновенной — 1 ст. л., корень одуванчика лекарственного — 2 ст. л., корень пиона уклоняющегося — 2 ст. л., трава спорыша — 4 ст. л., корень солодки обыкновенной — 3 ст. л.

Почки березы бородавчатой — 2 ст. л., лист крапивы жгучей — 2 ст. л., лист малины обыкновенной — 3 ст. л., трава медуницы лекарственной — 2 ст. л., трава донника лекарственного — 2 ст. л., трава Черноголовки — 2 ст. л., плоды укропа огородного — 1 ст. л., плоды шиповника коричного — 3 ст. л., корень солодки обыкновенной — 3 ст. л., корень аралии маньчжурской— 1 ст. л., корень шлемника байкальского — 1 ст. л.

Лист кипрея — 4 ст. л., трава багульника болотного:— 1 ст. л., шишки хмеля обыкновенного — 2 ст. л., трава душицы обыкновенной — 2 ст. л., цветки ромашки аптечной — 3 ст. л., цветки лабазника — 4 ст. л., трава адониса весеннего — 2 ст. л., плоды кориандра — 2 ст. л., корень пиона уклоняющегося — 3 ст. л., корень бадана — 2 ст. л., корень аира болотного — 2 ст. л., корень солодки обыкновенной — 4 ст. л., корень аралии маньчжурской — 1 ст. л., корень девясила высокого—3 ст. л., корень родиолы — 1 ст. л., корень пиона уклоняющегося — 2 ст. л., корень пырея ползучего — 2 ст. л., плоды рябины обыкновенной — 4 ст. л.

Цветки лабазника — 5 ч., плоды кориандра — 2 ст. л., лист кипрея — 4 ст. л., трава душицы обыкновенной — 2 ст. д., шишки хмеля обыкновенного — 2 ст. л., трава адониса весеннего—2 ст. л., трава багульника болотного — 1 ст. л., трава герани — 3 ст. л., трава мяты перечной — 2 ст. л., трава пустырника волосистого — 3 ст. л., корень пиона уклоняющегося — 2 ст. л., цветки ромашки аптечной—2 ст. л.

Лист малины обыкновенной, лист черники обыкновенной, лист брусники, лист кипрея, трава мяты перечной, трава фиалки трехцветной, цветки лабазника, лист земляники лесной, лист смородины черной, трава лаванды поровну.

Плоды боярышника кроваво-красного — 2 ст. л., плоды укропа огородного — 1 ст. л., лист кипрея — 3 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., шишки хмеля обыкновенного — 2 ст. л., трава душицы обыкновенной — 2 ст. л., лист крапивы жгучей—2 ст. л., лист мяты перечной — 2 ст. л., цветки лабазника — 2 ст. л., корень аира болотного — 2 ст. л., трава синюхи лазурной— 1 ст. л.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 л кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне в течение 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять в течение дня по 100—150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения — 10—12 месяцев со сменой сбора каждые 2 месяца.

Т.о. фитотерапевтическое лечение к.л. видов депрессии во многих случаях предпочтительнее обычной лекарственной терапии, т.к. практически отсутствует побочный эффект, даже передозировки редко вызывают осложнения. И, конечно, не следует забывать об основном лечении депрессии – психотерапии, т.к. устранить причину не сможет ни фитотерапия, ни терапия традиционными лекарственными средствами.