

ФІТОТЕРАПІЯ В ПРОФІЛАКТИЦІ СТАРІННЯ

Одним із найуніверсальніших механізмів життєдіяльності клітин і процесів, які реалізуються в міжклітинному просторі є утворення вільних радикалів.

Вільнорадикальне окислення є універсальним феноменом при усіх патологічних станах, а також обов'язковою складовою механізмів вікових змін організму і пошкоджуючої дії хронічного стресу.

Однією з провідних сучасних теорій постаріння є вільнорадикальна теорія, згідно якої головним фактором вікових змін організму і в першу чергу в головному мозку, служить активація процесів вільнорадикального окислення і утворення супероксидного і гідроксильного радикалів. Тому, що характерним феноменом постаріння є ішемія, то вона лежить в основі багатьох форм вікової патології (цереброваскулярних порушень, ІХС, атеросклерозу, тощо).

Таким чином, сьогодні не викликає сумніву необхідність скерованого фармакологічного впливу на процеси утворення вільних радикалів, тобто розробки речовин антиоксидантного типу дії для застосування в клінічній практиці.

Окисний стрес будь-якої природи зумовлює швидку реакцію антиоксидантної системи. Ця система має 4 лінії захисту: антиоксидантні системи у клітинах; антиоксидантні жиророзчинні ферменти (в жиророзчинному шарі клітинних мембран); антиоксидантні водорозчинні ферменти (у крові, внутрішньо- і міжклітинній рідині); антиоксидантні ферменти гормональної природи.

Отже, організм непогано озброєний проти окисної атаки. Але всі перелічені лінії оборони частково або повністю залежать від постачання захисних речовин ззовні. Організм сам синтезує потрібні йому АОФ, але кожен з цих ферментів діє за допомогою спеціального інструмента до складу якого входить іон металу. Це іони цинку, марганцю, заліза, міді, селену для АО системи першої лінії; вітаміни А, Е, К, Q10 – для другої лінії оборони; мідь- для ферменту церулоплазміну (третя лінія) тощо.

Останнім часом встановлено факт існування невідомих раніше факторів їжі, так званих мінорних нехарчових біологічно активних компонентів (біофлавоноїдів, індолів, фітостеролів, ізотіоціанатів, тощо).

Основним джерелом таких речовин є рослинна їжа – культивовані та дикі рослини.

У випадку мінорних нехарчових біологічно активних сполук рослинного походження наука про харчування ще далека від визначення їх есенціальності для людини, однак їх низький вміст у раціоні веде до суттєвого підвищення розвитку передчасного постаріння.

Рослини найбільш близькі по своїй будові до людського організму, вони не викликають побічних явищ і алергічних реакцій. Отже, застосування лікарських рослин – біостимуляторів є не тільки бажаним, але і вкрай необхідним. Рослини покращують метаболізм, стимулюють виведення токсичних продуктів обміну; містять мікроелементи, які так само, як і вітаміни є незамінними і життєво необхідними для людини (залізо, марганець, кобальт, йод, мідь, цинк, селен і багато інших). Мікроелементи є в усіх рослинах, як в культурних, так і в дикорослих. В одних міститься більше цинку (часник, цибуля, баклажани, картопля, морква, червоний перець, лавровишня, алое деревовидне, калган, чистотіл тощо), в інших – міді (абрикоси, гарбуз, агрус, малина, груша, редиска, салат, томати, лимон, виноград, чорна смородина, марена красильна, калган, сушениця болотна, чайний кущ китайський тощо), в третіх – заліза (вишня, виноград, малина, яблука, картопля, капуста, морква, буряк, кропива, деревій тощо).

Відомо що, селен разом з вітаміном Е попереджає окисний стрес і стимулює імунні сили організму. Він міститься в городньому кропі, гарбузі, пастернаку, чорній смородині, чистотілі, лісовій суниці, солодці голій, первоцвіті, евкаліпті тощо.

До рослин з вираженими антиоксидантними властивостями відносяться меліса, розмарин, естрагон, перець, піжма, коріандр, кмин, фенхель, аніс. Вони містять багатий набір біофлавоноїдів, що мають Р-вітамінну активність і в комбінації з вітаміном С попереджають ламкість судин, яка пов'язана з постарінням організму. Біофлавоноїди цих рослин збільшують стійкість біологічних мембран до пошкоджуючої дії іонізуючого випромінювання. Радіопротекторна дія рослин властива злаковим (висівки пшеничні, вівсяні, ячмінні), нагідкам, перцевій м'яті, звіробою, материнці, ісландському моху.

У різних критичних ситуаціях, при перевтомі, зниженому енергетичному тонусі, швидкої адаптації організму можна досягнути за допомогою рослинних психостимуляторів: радіоли рожевої, жень-шеню, лимонника китайського, елеутерокока, аралії тощо.

Масове виробництво якісних рослинних БАД дозволяє в короткі терміни реально вирішити проблему забезпечення населення найбільш дефіцитними інгредієнтами і знизити ризик розвитку передчасного постаріння населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зинченко Т.В., Стахів І.В., Макушко Т.Я. и соавт. Лекарственные растения в гастроэнтерологии, справочник, Киев.-Наукова думка.-1989.- 240 с.
2. Ганич О. Твоє здоров'я в твоїх руках.-Ужгород, 1996.- 408 с.
3. Полная энциклопедия народной медицины. М: Молмс ПРЕСС.-1999, Т. I, II.-800 с.
4. Стефанюк В.Д., Стахів І.В., Величко Л.М. Нутріціологія в попередженні передчасного старіння. Дрогобич "Вимір".- 2008.- 220 с.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Кафедра реабілітації та нетрадиційної медицини.

Дата поступлення: 21.06.2008 р.